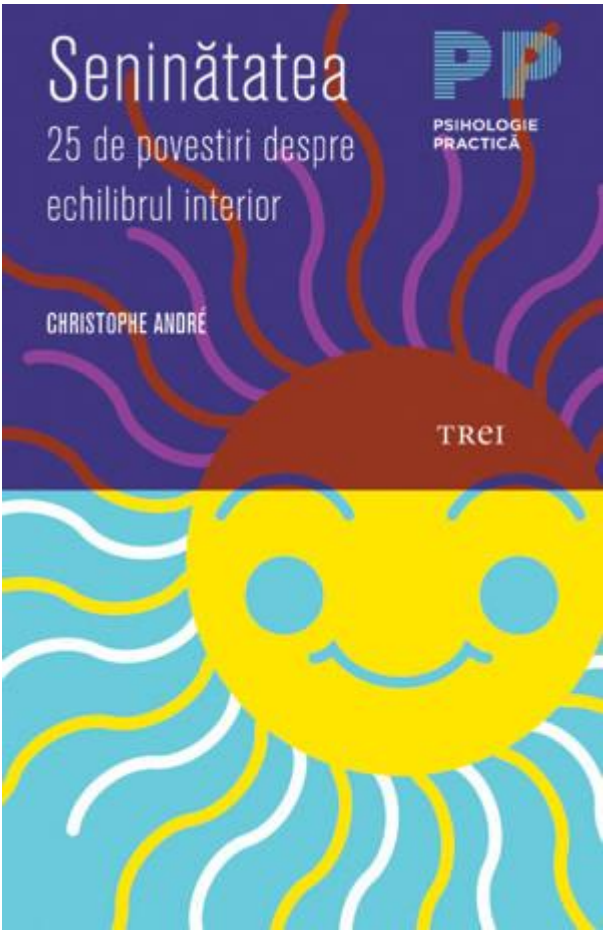
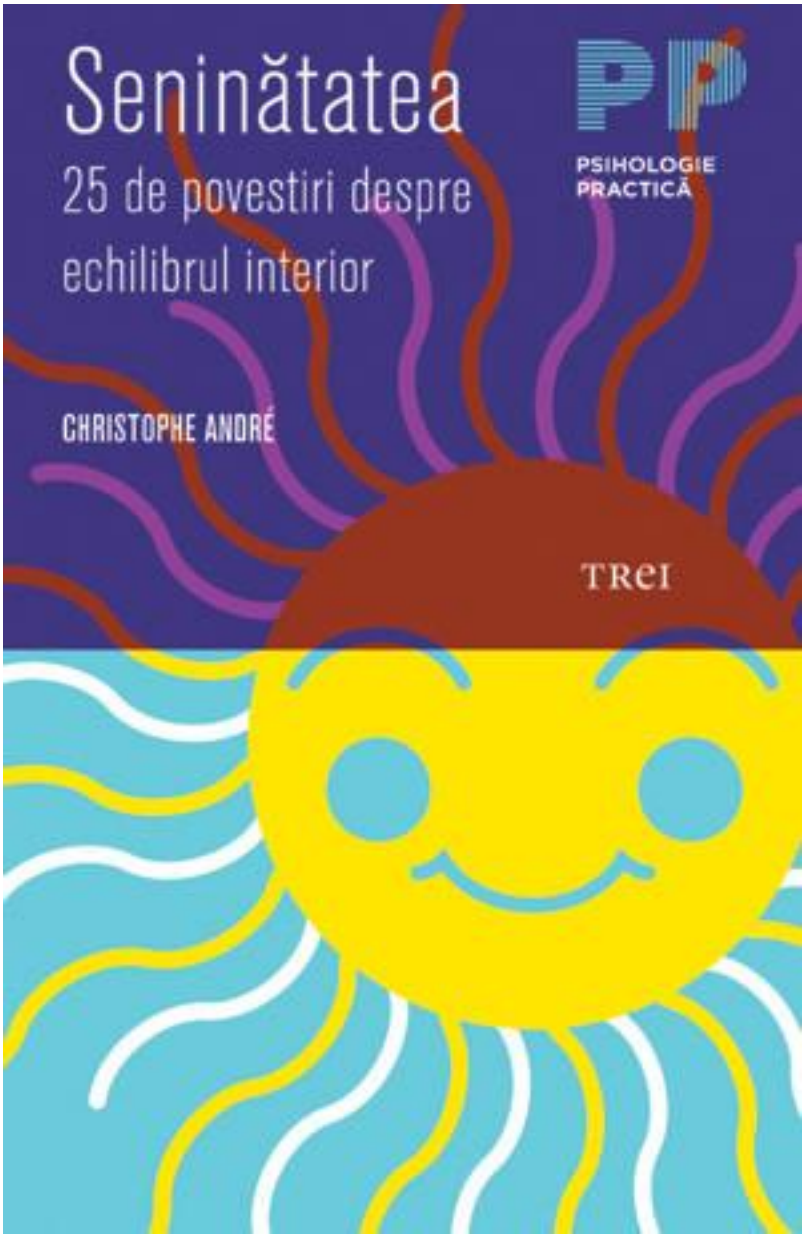

Seninătatea
25 de povestiri despre
echilibrul interior
PP
PSIHOLOGIE
PRACTICĂ
CHRISTOPHE ANDRÉ
TREI



Introducere în seninătate:

Musca din bucătărie

Bzzz bzzz bzzz…

Totul a început cu bâzâitul unei muşte. De obicei, este agasant, dar nu şi în acest caz: când este liniştitor. Este chiar viaţa. Ca norişorul

care trece pe cer. Ca firimiturile de pâine pe masa din bucătăria pustie. În această după-amiază de vară şi de vacanţă, unii îşi fac siesta, alţii au ieşit la plimbare. Dar tu ai rămas acasă ca să citeşti şi să nu faci nimic. Tocmai ai intrat în bucătărie şi priveşti în jurul tău, asculţi tăcerea, acea tăcere de casă locuită: tic-tacul ceasornicului, zumzetul surd al bătrânului frigider. Şi musca.

Bâzâitul durează câteva clipe, apoi dispare: gângania a găsit pe unde să iasă. În urma zborului ei, e şi mai multă linişte. Şi o impresie ciudată. Cum se numeşte această blândeţe fără o cauză precisă, acest sentiment că totul este la locul său şi că nu ai nevoie de nimic? Asta e seninătatea?

Da, asta este. E nespus de plăcută. Puţin diferită de fericire: nu e acel sentiment de satisfacţie sau de împlinire. Nu este nici bucurie: nici entuziasmul, nici dorinţa de a te mişca, de a cânta, de a te arunca în braţele celorlalţi. Nu, este doar percepţia unei armonii între lume şi tine. Care vine în acelaşi timp dinlăuntru şi din afară, care priveşte trupul şi spiritul. Ca în acel straniu pasaj din Fernando Pessoa, în a sa Carte a neliniştirii: „Un calm profund, tot atât de dulce ca un lucru inutil, coboară până în adâncul fiinţei mele".

Dorinţă de a te opri şi de a savura. Certitudine calmă şi tăcută. Abolirea graniţelor dintre tine şi lume: nu mai există limite, ci doar legături. Legături de blândeţe. Nu mai doreşti nimic, nu-ţi mai este frică de nimic. Nu mai ai nevoie de nimic, totul este acolo, este deja acolo. Este ca trecerea printr-o stare de graţie.

Simţi că este un moment deosebit. Rămâi încă puţin acolo, agăţat cât mai bine cu putinţă de clipa ce se scurge. Să simţi, să trăieşti un sentiment, să nu te gândeşti, să nu analizezi. Să nu te mişti, desigur, să nu faci nimic. Doar să respiri şi să priveşti. Nu e nimic diferit, totul este ca de obicei. Şi tu eşti ca de obicei. Doar că… S-a întâmplat ceva inexplicabil. O adiere de eternitate care, după toate aparenţele, nu va dura. Dar tu îi savurezi fiecare clipă.

Bzzz… Ia te uită, din nou musca! Şi glasuri ce se apropie. Vom trece la altceva. Va fi plăcut, dar diferit. Mai puţin diafan, mai puţin splendid. Vei reveni la lumea ta obişnuită (care îţi place şi ea!). Christian Bobin, poetul îndurerat şi inspirat, scria: „În fiecare clipă intrăm în paradis sau ieşim din el". Asta este, exact asta: peste câteva clipe, vei ieşi din paradis. Fără mâhnire: a fost atât de bine să guşti puţin din el!

Și apoi, știi că te vei întoarce acolo… Capitolul 1

Seninătate

Există astfel de zile când sufletul îți este senin: te simți cum nu se poate mai bine. Înăuntrul tău, totul este limpede și calm. Te simți împlinit. Nimic, absolut nimic nu-ți lipsește. Tot ce ai nevoie se află aici. Și ceea ce te încântă este că „tot ce ai nevoie" se limitează la aproape nimic: să simți că respiri, să simți că exiști. Senzația fizică, atât de simplă, de a fi viu. Senzația și mai adâncă de a aparține lumii. Asemenea unui lac liniștit, unui munte nemișcat, unei adieri călduțe. Nici măcar nu ai nevoie să-ți spui că viața e frumoasă sau bună. Ea este, în această clipă, și tu o simți profund, fără cuvinte. Doar o stare globală a trupului și a minții tale. Asta nu ți se întâmplă în fiecare zi, de acord, dar îți spui că, dacă ai putea simți asta mai des, ar fi nemaipomenit de interesant…

Seninătatea este o liniște actuală, dar și o trăire în pace cu trecutul, precum și o încredere în clipele ce vor veni; de unde decurge sentimentul puternic de coerență, de acceptare și de forță pentru a înfrunta ceea ce va veni. De aceea, seninătatea este mai mult decât calmul, așa cum fericirea este mai mult decât starea de bine.

Seninătatea se definește prin absența tulburării lăuntrice, prin pacea sufletească. Un cer senin este pur și calm. Oare spiritele noastre pot fi și ele „pure și calme"? Fără gânduri dureroase sau negative, doar pline de pace? Asta ni se întâmplă uneori, ca de pildă atunci când ne simțim bine. Zorii unei dimineți calme de vară, când aerul este călduț, când soarele ne încălzește blând fără să ne ardă sau când singurele zgomote sunt cele ale naturii. Simțim că respirația ne este liniștită; iar sufletul nostru este tot așa, la unison. Atunci, în toată această lentoare și blândețe, se naște un sentiment pașnic care sincronizează tot ce se întâmplă, zgomote, culori, mișcările respirației noastre, bătăile inimii noastre și gânduri care ne trec prin minte: creștere lentă a unei stări sufletești de seninătate. Nu va dura, o știm. Și totuși, pe cât este de bună, pe atât este de puternică…

Aceste clipe de seninătate dau sens și profunzime vieții noastre. Ele ne liniștesc și ne regenerează. Cu ele ne facem plinul de forță și de calm pentru acțiunile viitoare. Și ne vom aminti de ele în împrejurări potrivnice pentru a ne liniști, pentru a relativiza, pentru a spera: totul se va sfârși, desigur, dar apoi totul va reveni.

Și totuși, putem oare învăța să resimțim mai des această

seninătate?

Capitolul 2

Sufletul şi stările tale sufleteşti

De ceva vreme – asta înseamnă să te maturizezi? asta înseamnă să creşti? asta înseamnă să îmbătrâneşti? –, ţi se pare adesea că sufletul există şi că respiră mai tare. Tu tot nu ai aflat ce este „sufletul tău", dar simţi în mod nedesluşit că „acesta" există. Şi mai ştii că viaţa ta poate fi în acelaşi timp sensibilă şi senină. Când erai un băieţel, erai deja sensibil. Unele amănunte te înduioşau şi provocau în tine tulburări sau încântări: un gest, un cuvânt, o figură tristă, trecerea unui nor sau şuierul vântului. Aceste alunecări ale sufletului te-au deranjat multă vreme. Ai fi preferat să porţi în tine mai puţină sensibilitate şi mai multă seninătate. Pe vremea aceea, căutai să te aperi de lume: ţi se părea că seninătatea înseamnă retragere.

Încetul cu încetul, ai învăţat să întâmpini aceste momente care ne înduioşează şi ne trezesc. Şi să întâmpini, de asemenea, toate stările sufleteşti, fericite sau dureroase, care iau naştere la contactul cu ele, care trăiesc în urma lor. Stările noastre sufleteşti sunt ceea ce rămâne în noi după ce a trecut trenul vieţii. Astăzi, în sfârşit, ai înţeles şi ai acceptat această idee: stările noastre sufleteşti sunt inima palpitândă a legăturii noastre cu lumea.

A ne interesa de stările noastre sufleteşti nu este doar o treabă egocentrică. Sufletul se defineşte ca fiind „ceea ce animă fiinţele sensibile", adică vii. El ne permite să mergem dincolo de înţelegerea noastră sau cel puţin să o îndreptăm în altă direcţie. Spiritul nostru, inteligenţa noastră, ne ajută să gândim lumea; iar sufletul nostru ne ajută să o simţim şi să o locuim pe deplin.

De fapt, stările noastre sufleteşti fac să crească înţelegerea noastră asupra vieţii: sunt rezultanta modului nostru de a recepta lumea, chiar şi în microevenimentele acesteia. Astfel, unele mici întâmplări ale vieţii nu pricinuiesc o emoţie puternică, dar induc stări sufleteşti. Amintiţi-vă: după ce aţi asistat la mici scene de stradă – un copil care plângea, un cerşetor care dormea răpus de băutură şi de mizerie, un cuplu care se certa –, toate acestea, dacă totuşi le-aţi acordat atenţie, au putut declanşa în voi o proastă dispoziţie, fără ca aceste evenimente să aibă impact asupra întregii zile sau asupra existenţei voastre. Văzute din afară, aceste evenimente nu au avut un efect tangibil. Dar, înăuntru, plutesc mereu în voi. Cine poate şti

încotro vă vor conduce?

Stările noastre sufleteşti sunt adeseori ceea ce ne face să fim unici. Şi mai mult încă decât emoţiile noastre. De exemplu, la teatru sau la cinema, spectacolul trezeşte în noi reacţii puternice, captivante, uniforme, aproape aceleaşi la toţi spectatorii: acestea sunt emoţiile. Apoi, după spectacol, când ieşim, ne vin în minte gânduri, sentimente, amintiri complexe, declanşate de ceea ce am văzut şi am trăit prin procură. În acest caz, lucrurile nu mai seamănă de la un spectator la altul. Există o mulţime de diferenţe individuale, şi mai mult vag, mai multă blândeţe, mai multă discreţie: acestea sunt stările sufleteşti. Mai discrete, mai complicate, mai personale… De aceea, faptul de a nu avea stări sufleteşti înseamnă a pune natura umană între paranteze. Să nu avem încredere în cei care declară că „nu au stări sufleteşti". De altfel, nu se poate să nu avem aşa ceva. Le putem reprima, disimula, refuza. Dar, atunci, ne refuzăm natura umană, ne privăm de ceea ce este cel mai bun din tot ce ne aduce ea: interioritatea. Această necesitate de „a resimţi" faţă de „a înţelege", de a afla prin experienţă faţă de a afla prin cunoaştere trebuie deci să ne împingă să acceptăm, să observăm şi să iubim stările noastre sufleteşti: să nu neglijăm niciun mijloc de cunoaştere şi de acces la această lume atât de complicată…

Stări sufleteşti pozitive

Îţi place asta foarte mult: să te simţi împăcat cu oamenii pe care îi iubeşti; să fie vreme frumoasă şi blândă; ca actualitatea să fie fără catastrofe, fără războaie, fără atentate; să-ţi aminteşti că i-ai făcut un bine cuiva; să-ţi aminteşti că şi ţie ţi s-a făcut un bine şi să te bucuri de el, să-l trăieşti ca pe o şansă, nu ca pe o datorie. În aceste clipe, te simţi mai curios, mai binevoitor, mai răbdător, mai inteligent. Te simţi puternic şi în siguranţă; şi deci mai capabil să iubeşti, să gândeşti, să dai, să acţionezi. Asta înseamnă buna dispoziţie: un motor de lucruri bune. Îţi spui în aceste momente că aşa îţi place să fii. Şi mai mult decât atât: că în aceste momente te simţi tu însuţi, şi nu în momentele de luptă sau de durere, când te blindezi în spatele fortificaţiilor tale, când te baţi cu viaţa. Îţi place foarte mult să fii bine dispus…

Bună dispoziţie, veselie, seninătate, încredere, simpatie, stimă etc. În afară de dimensiunea lor agreabilă, ce ne mai aduc stările noastre sufleteşti pozitive?

În primul rând, ne permit un autocontrol mai bun: adică ne ajută să ne angajăm în comportamente ce au nevoie de o constrângere

de moment spre a avea parte de beneficii ulterioare, de exemplu să facem eforturi azi (regim alimentar, exerciţii fizice) pentru sănătatea noastră de mâine. Acesta este, în parte, motivul pentru care tendinţele depresive şi anxioase sunt atât de des asociate cu „comportamente de sănătate" defectuoase (consum mai mare de alcool, de tutun, mai puţine exerciţii fizice). Şi tot din această pricină, persoanele ce urmează un regim alimentar sau se privează de alcool sau de tutun sunt atât de vulnerabile la oscilaţiile stărilor lor sufleteşti: numeroase reveniri ale bolii sunt legate de crizele de spleen sau de stres.

Stările sufleteşti pozitive ne dau, de asemenea, mai mult discernământ ca să ne atingem ţelurile stabilite: dacă ne simţim bine la nivel mental, vom reuşi mai multe lucruri, pentru că vom avea grijă (în mod inconştient) să ne angajăm de preferinţă în demersuri ce comportă o şansă rezonabilă de succes. Pe de altă parte, subiecţii căzuţi pradă unor stări sufleteşti mai dureroase riscă, atunci când nu vor fi victime ale renunţărilor premature, să facă alegeri mai presus de forţele sau de capacităţile lor. În acest al doilea caz, deoarece vor avea şi tendinţa de a fi mai puţin flexibili mental, vor persista prea multă vreme.

De altfel, a fi bine dispuşi nu ne face să fim orbi sau surzi la ceea ce nu merge bine sau ar putea fi ameliorat şi nici nu ne împiedică să evoluăm: ba, din contră. Astfel, s-a dovedit că persoanele bine dispuse ascultă mai bine criticile care le sunt adresate.

Stările sufleteşti pozitive ne fac, de asemenea, să fim mai elocvenţi şi mai convingători. Ele ne ajută să memorăm mai bine ceea ce ne este de folos. Acest fapt explică de ce este important să creăm o ambianţă afectivă pozitivă la serviciu sau în învăţământ, dacă vrem ca sfaturile noastre să fie mai bine ascultate şi reţinute. Chiar şi creativitatea noastră este crescută datorită stărilor noastre sufleteşti pozitive. Suferinţa nu conduce la o creştere a creativităţii (ştiţi, studiilearată că artiştii sunt frământaţi…) decât odată ce a fost depăşită şi ne-a revenit aptitudinea de a iubi viaţa, chiar şi într-o manieră imperfectă şi stângace…

Atunci, să încercăm să fim mereu bine dispuşi? Acest ideal, uşor de înţeles, al stărilor sufleteşti pozitive permanente nu este nici realist, nici de dorit. Nu e realist, pentru că viaţa îşi ia întotdeauna sarcina să ne aducă lotul ei de evenimente dureroase sau neplăcute, de mari sau mici nenorociri, precum şi necesarele stări sufleteşti negative care le

însoţesc. Nu e de dorit, pentru că e nevoie de umbră pentru a da profunzime luminii. Umbrele înfrumuseţează ziua şi, astfel, luminile serii sau ale dimineţii sunt uneori mai frumoase şi mai subtile decât cele din plină zi. La fel se întâmplă şi cu stările noastre sufleteşti.

Stări sufleteşti negative

Astăzi, mâhnirea te-a cotropit. Mohorâre, proastă dispoziţie. Totul te agasează, chiar şi propria ta persoană. Deoarece te simţi vag vinovat că eşti aşa: grijile cu care te confrunţi nu sunt decât nişte neplăceri cotidiene. Nimic cu adevărat mai rău decât de obicei. Cu toate astea, totul îţi pare urâcios, neplăcut, de prisos. Asta este: prea multe chestii rele care te copleşesc. Nu îţi place să te simţi aşa, nu îţi place această combinaţie indigestă de stări sufleteşti negative. Trebuie să-ţi treacă această stare cât mai degrabă. Şi când te gândeşti că există oameni care se bălăcesc în ea cât e ziua de lungă; chiar şi toată viaţa lor. Arţăgoşi, negativişti, mizantropi, cârcotaşi… Ce fac ei ca să continue să trăiască în lume cu aceste stări sufleteşti? Ce fac ei ca să suporte această viziune insuportabilă şi deformată asupra existenţei? O mică suflare de compasiune pentru ei. Deodată, asta te alină, te uşurează, îţi aminteşti fizic – ce ciudat! – de existenţa bunei dispoziţii. Ridici capul şi priveşti cerul. Reuşeşti să zâmbeşti, să zâmbeşti la adresa ta şi a indispoziţiei tale prosteşti. Hai, o să treacă. În adâncul fiinţei tale, ştii bine că o să treacă…

Ne este mai uşor să ne lăsăm pradă stărilor sufleteşti negative (nelinişti, resentimente, demoralizări şi disperări) decât celor pozitive. Astfel, în toate limbile există mult mai multe cuvinte pentru a descrie stările sufleteşti negative decât pe cele pozitive.

În acelaşi fel, trebuie să trăim cu acest dezechilibru legat de funcţionarea creierului nostru: de mii de ani, este modelat prin evoluţie ca să ne ajute să supravieţuim concentrându-ne asupra laturii negative, asupra lucrurilor care nu merg, asupra celor care ne ameninţă sau care ne-ar putea ameninţa într-o bună zi. De aceea, gemem sau suferim când viaţa este dură, dar nu cântăm, sau nu destul de tare, atunci când este uşoară!

Evenimentele vieţii şi situaţiile defavorabile induc mai multe stări sufleteşti negative, decât stările sufleteşti pozitive pe care le induc corespondentele lor favorabile: suntem agasaţi de boilerul care s-a defectat, dar nu ne bucurăm că avem apă caldă în fiecare dimineaţă. A o face reprezintă un exerciţiu de luciditate şi de stare de bine: dar

este incontestabil un efort.

Stările sufleteşti negative determină focalizarea asupra amănuntelor, înecul într-un pahar cu apă sau despicarea firului de păr în patru. Astfel, ele favorizează comportamente de verificare excesivă, în special la persoanele minuţioase sau obsesionale, predispuse deja la aşa ceva. Ele induc şi o tendinţă spre lentoare: unul dintre pacienţii mei îmi spunea că se simte deseori „lentristat" în momentele sale proaste. Stările sufleteşti negative ne determină, contrar a ceea ce se crede în mod frecvent, să avem mai puţină grijă de noi şi de sănătatea noastră. Rumінăm mai mult asupra fricii noastre de boală, dar până la urmă ne ocupăm mai puţin de sănătatea noastră decât oamenii mai veseli.

Dacă suntem confruntaţi cu stimuli tentanţi, inducerea stărilor sufleteşti de tristeţe ne incită să ne abandonăm acestora: să cumpărăm lucruri inutile, să consumăm alimente sau substanţe care ne promit o stare bună imediată, ca zaharurile, alcoolul, cafeaua, tutunul… Alt pericol alstărilor sufleteşti negative: în vreme ce dimensiunea de autoreparaţie este fundamentală pentru echilibrele noastre interioare, stările sumbre ne îndeamnă mai curând la autopedepsire sau la autoagravare atunci când nu ne simţim bine. Ele au tendinţa să ne închidă într-un cerc vicios, din care, dimpotrivă, stările sufleteşti pozitive ne pot ajuta să ieşim. Mai ales, nu trebuie să neglijăm micile plăceri (o plimbare sau întâlnirea cu prietenii) atunci când viaţa ne amărăşte. Şi chiar dacă ele nu ne readuc imediat buna dispoziţie, măcar împiedică generalizarea şi cronicizarea stărilor noastre sufleteşti sumbre şi dureroase.

Să gândim pozitiv? Echilibrul interior

Zilele trecute – te plângeai de viaţa şi de necazurile tale –, o prietenă ţi-a spus să „gândeşti pozitiv". Nu ţi-a plăcut deloc. Ai ezitat între a ofta şi a-i arunca o măgărie ca să o pui la locul ei. Cum ţii mult la ea şi ai văzut că îţi vrea binele, ai preferat să întorci privirea în altă parte şi să vorbeşti despre altceva, ca să nu adaugi un conflict la necazurile tale. Dar, într-adevăr, eşti alergic la această expresie: „a gândi pozitiv". Aşa cum eşti alergic la cuvintele „competiţie", „performanţă", „provocare"… Toţi aceşti termeni care evocă umflarea în pene, postura. Te agasează, îi găseşti stupizi şi stresanţi. Bineînţeles că e mai bine să gândeşti pozitiv, dar, în general, când i-o spui cuiva, se întâmplă în momente în care este incapabil să înţeleagă sau măcar să

accepte. I se spune aşa ceva când este pe cale să gândească „negativ" din toate puterile sale. Cum ar putea merge lucrurile în acest caz? Şi atunci, de unde vor veni acalmia şi împăcarea? Din tine, dinlăuntrul tău? De la lume, din afară? Şi cum să procedezi?

Un singur consemn: Nu-tre-bu-ie-să-gândim-po-zitiv! În orice caz, nu tot timpul şi nici oricum. Sunt obsedat de psihologia fericirii. În calitate de psihiatru: este o interesantă unealtă de prevenire a recăderilor la pacienţii mei. Şi ca om: mă simt mult mai bine când sunt fericit, decât atunci când sunt nefericit, aşa încât alegerea mea se face repede. Dar, în ansamblu, nu-mi plac deloc lozincile de genul: „Trebuie să gândeşti pozitiv!" Nu le spun niciodată pacienţilor mei că trebuie să gândească pozitiv, în orice caz, nu aşa. Chiar dacă, în fond, cred că ar trebui să o facă într-o oarecare măsură şi că, în orice caz, cei care o fac au dreptate. Dar aceste îndemnuri de a gândi pozitiv ridică două chestiuni: 1) dacă a gândi pozitiv înseamnă să negăm existenţa problemelor şi a suferinţei, dacă înseamnă să le refuzăm să existe în noi, remediul este mai rău decât răul; am mai vorbit pe larg despre acest lucru; 2) uneori, este necuviincios să le spunem aşa: la fel cum „a căuta să ne apropiem de fericire" mi se pare un efort demn şi grav, compatibil cu doliul şi cu suferinţa, tot aşa „a gândi pozitiv" mi se pare o căutare lipsită de demnitate şi de realism. Aşadar, să nu căutăm, prosteşte şi mecanic, să gândim pozitiv. Dar nici nu poate fi vorba să ne lăsăm cuprinşi de disperare şi să o adăugăm prin demisie la frământările noastre.

În concluzie, reglarea stărilor noastre sufleteşti nu înseamnă să dorim o climatizare mentală sau o bună dispoziţie permanentă şi, deci, artificială prin forţa lucrurilor, ci, pur şi simplu, să ne ghidăm după trei verbe-cheie: a clarifica (ceea ce este confuz), a calma (ceea ce este prea agitat), a reorienta (ceea ce a plecat într-o direcţie greşită). Va fi vorba, în mare, de a limita stările noastre sufleteşti negative (dar şi de a nu ne mai fi frică să le dăm locul ce li se cuvine), de a dezvolta, a savura şi a evoca din nou stările noastre sufleteşti pozitive (dar fără să le dorim veşnice: să înţelegem că nu pot fi permanente). Potrivit cercetătorilor şi terapeuţilor în materie de echilibru emoţional, raportul bun este de aproximativ două treimi de stări sufleteşti pozitive la o treime de stări negative. Acest raport combină energia stărilor sufleteşti pozitive cu vigilenţa celor negative. Am constatat cu toţii, în unele momente, utilitatea stărilor sufleteştinegative: neliniştea care ne deschide ochii,

mânia care ne împinge să acţionăm, tristeţea care ne sileşte să reflectăm, disperarea care ne reaminteşte sensul vieţii. Precum şi utilitatea stărilor sufleteşti mixte: culpabilitatea care ne face să ne reevaluăm comportamentele, nostalgia care ne împinge să apreciem trecutul şi să irosim mai puţin momentele plăcute ce vor veni. Dacă aceste stări sufleteşti negative sau mixte nu domină peisajul nostru emoţional, dar sunt înţelese şi integrate într-o majoritate de stări sufleteşti pozitive, atunci viaţa noastră interioară va fi mai fertilă decât în cazul dominării totale a unuia sau a altuia dintre cei doi poli, negativ sau pozitiv.

Să nu rumegăm

În prezent, eşti de multe ori cu capul în nori. Absent. În altă parte. Trupul tău este aici; zâmbeşti puţin şi dai din cap din când în când, iar ceilalţi cred că şi mintea ta este tot aici. Dar nu, este în altă parte, în gândurile tale, în reveriile tale. Şi mai ales, din păcate, în ruminaţiile tale: îţi repeţi întruna grijile, suferinţele, toate „nimicurile" care îţi trec prin cap. Atunci, maşina ta merge singură acolo unde are obiceiul să meargă, iar tu nici nu-ţi aminteşti măcar că ai condus-o. Atunci, îţi pui cheile şi lucrurile undeva când te întorci acasă, dar după aceea nu ştii unde le-ai pus: e normal, nu erai acolo. Îi citeşti fiului tău o poveste, dar mintea ta evadează şi pleacă, atrasă ca de un magnet de „toate acele lucruri pe care le ai de făcut…" Eşti complet absent. Când vei reîncepe să trăieşti?

A rumina înseamnă să ne focalizăm, în mod repetat, circular, steril, asupra cauzelor, a semnificaţiilor şi a consecinţelor problemelor noastre, ale situaţiei noastre, ale stării noastre. În engleză, se utilizează şi termenul de brooding: clocire. Într-adevăr, în ruminaţie, rămâi inactiv, instalat pe problemele tale pe care le ţii strâns la cald, sub tine, făcându-le să crească…

Ruminaţiile noastre trec uneori neobservate în propriii noştri ochi, căci atunci credem că reflectăm. Dar ruminaţia nu este o reflecţie adevărată, ea este sterilă. S-a putut dovedi că, în ruminare, persoana se focalizează asupra problemei şi a consecinţelor acesteia, şi nu pe soluţiile posibil a fi puse în practică. Ţintă greşită, manevre greşite: se pierde un timp nesfârşit cu ruminarea asupra cauzelor şi a eventualelor consecinţe ale dificultăţilor în loc să se caute remediile. Ruminaţiile dau naştere la suferinţă, dar nu la soluţii.

În esenţă, ruminaţia prelungeşte în timp grijile şi evenimentele

nefericite, ca şi când nu ar fi deja destul de supărătoare ca atare. Ruminaţia le dilată, le răspândeşte în toată viaţa noastră, în trecut („toate astea se întâmplă pentru că n-am făcut ce trebuia să fac”) şi în viitor („asta va aduce după sine cutare şi cutare lucru…”), ceea ce deformează complet evaluarea problemei pe care ar trebui să o facem în prezent. Când rumenăm, este ca şi cum am asculta un vechi disc zgâriat, care ar repeta la nesfârşit acelaşi pasaj, şi pe care nu mai reuşim să-l scoatem din aparat, cum nu reuşim nici să-i tăiem acestuia sunetul, nici să părăsim încăperea.

În aceste sumbre raţionamente în buclă există credinţa că, pentru a rezolva o problemă, trebuie să te gândeşti la ea multă vreme; şi cu cât te gândeşti mai mult, cu atât sunt mai multe şanse să găseşti soluţia cea bună. Ceea ce nu este întotdeauna adevărat… Altă problemă: în ruminaţie, apare acea tendinţă de a judeca lucrurile (bine sau rău) şi de a căuta vinovaţi sau responsabili (pe sine sau pe alţii), de a percepe problemele ca pe nişte greşeli sau încălcări ale unor coduri (cine a greşit?). Căutare de multe ori inutilă şi periculoasă…

Ruminaţia este de multe ori asociată cu proasta dispoziţie şi cu un sentiment de neputinţă. Cum este supărătoare, căutăm uneori să ne îndepărtăm de ea, încercând să ne gândim la altceva sau să ne găsim o ocupaţie, dar stările sufleteşti negative rămân acolo, pe fundal. Astfel, facem nimic corect: nici activitatea în curs de desfăşurare, nici reflecţia asupra problemei. Luciditatea şi eficacitatea înseamnă mai curând să alegi la ce anume vrei să reflectezi şi să o faci pe deplin. Or, nu este chiar atât de simplu şi, uneori, este mai bine să mergem la plimbare, să înotăm, să pedalăm sau să bricolăm. Toate acestea ne vor agrava mai puţin starea, decât dacă am continua să rumenăm, ne vor permite mici stări sufleteşti pozitive şi ne vor apropia de o soluţie. Să ne mişcăm, să alergăm, să scriem, să vorbim: faptul de a acţiona ne poate ajuta să oprim ruminaţia şi să revenim după aceea la o adevărată reflecţie. Ei bine, da, sub creierul nostru, există un trup, care are şi el ceva de zis.

Dragă jurnalule

Adolescent fiind, ţineai un jurnal. Mă rog, începeai cu regularitate să ţii jurnale. În general, asta te apuca după lectura unor cărţi vechi mai mult sau mai puţin autobiografice; un francez, de exemplu, îşi va aminti de o mulţime de impulsuri de a scrie ca urmare a citirii Memoriilor de dincolo de mormânt ale lui Chateaubriand (în programa şcolară pentru orele de franceză), a cărţii Copilul, a lui

Vallès, sau a Castelului mamei mele a lui Pagnol.

Îţi luai atunci un caiet de şcoală şi te lansai. După fiecare episod de scriere, îl ascundeai în fundul unui sertar sub dezordinea cărţilor şi a caietelor tale de clasă, pitit sub cópii şi vechi ciorne. Nu ai terminat niciodată vreunul dintre aceste jurnale, dar nu ai renunţat niciodată să ţii unul. Simţeai că sunt un spaţiu important pentru tine, de vis şi de clarificare a stărilor tale sufleteşti, ca un ecou al vieţii tale, care făcea loc simţirii şi reflecţiei. Îţi place foarte mult să le reciteşti: uneori te regăseşti în ele exact cum ai rămas în ziua de azi; alteori, datorită lor, măsori cât de mult te-ai schimbat, ce mult ai crescut. Şi întotdeauna zâmbeşti când simţi că în tine vibrează din nou acele porniri sincere ale sufletului tău, suferinţele sau speranţele.

Ne putem servi din când în când de creierul nostru şi pentru altceva decât pentru muncă sau pentru distracţii. Dacă nu suntem atenţi la aceasta, nu ne vom pune creierul în funcţiune decât pentru a face nişte lucruri şi vom uita să simţim că existăm, să ne observăm trăind. Şi în felul acesta, vom trece pe lângă jumătate din viaţa noastră. Nu este atât de grav, vor spune unii, va rămâne totuşi cealaltă jumătate: acţiunile noastre, reacţiile noastre la cererile a tot ce ne înconjoară. Dar evacuând stările noastre sufleteşti, neacordându-le atenţie, vom rămâne simple „maşini de trăit", potrivit expresiei lui Paul Valéry. Şi un sentiment de vid neliniştitor sau întristător ne va năpădi uneori, de îndată ce vom înceta să acţionăm sau să reacţionăm.

Avem nevoie de introspecţie, avem nevoie să privim înăuntrul nostru. Desigur, prin faptul de a ne apleca prea mult asupra noastră, putem să alunecăm şi să ne înecăm în noi înşine. Sigur că doar introspecţia nu este de-ajuns: trebuie să şi trăim, iar acţiunea şi întâlnirea cu noi înşine ne învaţă şi ne dezvăluie multe despre noi. Poate chiar că acestea ne spun mai mult despre ceea ce suntem, decât introspecţia. Dar, fără îndoială, mai puţin despre cum suntem şi despre ceea ce simţim că suntem…

Există numeroase modalităţi de a ne lăsa pradă introspecţiei: pur şi simplu, să ne oprim din a face ceva şi să începem să reflectăm şi să simţim; să practicăm o tehnică de meditaţie; sau să ţinem un jurnal.

Numeroase cercetări au arătat că scrierea despre sine este benefică pentru sănătatea noastră, că ajută la împăcarea emoţională, mai cu seamă în momentele noastre dificile de viaţă. Exprimarea în cuvinte printr-o relatare a experienţelor noastre de viaţă permite

creşterea coerenţei evenimentelor şi a stărilor sufleteşti care, fără aceasta, ar avea un aer vag şi incompletătudiile care compară faptul de a vorbi, de a scrie sau, pur şi simplu, de a reflecta la experienţe dureroase de viaţă arată în mod clar că scrisul şi conversaţia fac amândouă mult mai bine decât reflecţia solitară. De ce „simpla" reflecţie este adeseori atât de puţin folositoare? Pentru că derapează foarte repede spre ruminaţie! În vreme ce e mult mai dificil să ruminezi în scris: absurditatea şi toxicitatea mecanismului ne-ar sări în ochi, pe câtă vreme, în mintea noastră, îl tolerăm…

Într-adevăr, unul dintre mecanismele care se îngrijesc de scris presupune reorganizarea experienţei dureroase, care fără aceasta se bazează pe stări sufleteşti de multe ori haotice şi încâlcite. Faptul de a ne sili să transcriem aceste stări sufleteşti într-o relatare coerentă are un efect benefic.

Dacă suntem convinşi că stările noastre sufleteşti au un rost, un rost oricât de neînsemnat, jurnalul intim este postul de observaţie perfect. Scriitorul american Thoreau spunea despre jurnalul său că este „calendarul mareelor sufletului". Iar Jules Renard, la rândul său, amintea faptul că vocaţia unui jurnal este aceea de a fi un loc de muncă pentru sine: „Jurnalul nostru nu trebuie să fie doar o trăncăneală, cum e prea deseori acela al fraţilor Goncourt. El trebuie să folosească la formarea caracterului nostru, la necurmata lui îndreptare, la îndrumarea lui pe calea cea bună". 1

Atunci, ne bizuim din nou pe micile noastre carnete?

Fragilitate

E acea impresie neplăcută şi câteodată angoasantă că viaţa ta nu este decât o succesiune de eforturi. Să rezişti, să repari, să astupi, să clădeşti, să reclădeşti; eforturi pentru a munci, pentru a te activa, pentru a te ocupa de alţii (mult), de tine (puţin), pe scurt, pentru „a gestiona" totul (în plus, deteşti cuvântul „a gestiona", care îţi transformă viaţa în comerţ sau în industrie).

Te simţi adesea la un pas de a lăsa jos braţele, de a opri totul. Din oboseală (atunci ai avea nevoie de odihnă), dar şi din uzură mentală: asta este viaţa? De ce să te zbaţi mereu, să te agiţi, să te străduieşti? Să te opreşti? Ar fi o harababură, totul s-ar acumula, toată lumea te-ar bombăni, tocmai pe tine, de obicei atât de activ. Ca să fii cât se poate de onest, nu ştii nimic, nu ştii dacă ar fi într-adevăr o harababură; pentru că n-ai încercat niciodată, nu ţi-ai permis niciodată

să opreşti totul. Îţi imaginezi. Pfff… În aceste momente, ai totuşi poftă să laşi totul baltă. Să închizi ochii şi să nu mai fi aici. Să te afli într-un refugiu, într-un loc liniştit unde nu ţi se va cere nimic şi unde totul îţi va fi oferit. Eşti poate prea fragil? Acum câţiva ani erai deprimat, medicul tău ţi-a prescris Prozac. Asta ţi-a făcut bine, te simţeai mai puţin sensibil, deci mai puţin fragil. Dar nu îţi plăcea ideea că asta se datorează unei substanţe care îţi patrula în trup, pentru a împiedica şi a dispersa orice îngrămădire emoţională: „Circulaţi, nu e nimic de resimţit!" Eşti bucuros că aceste medicamente calmante există, în caz de necesitate. Dar ai vrea să poţi face altfel.

Oare te va părăsi vreodată acest sentiment de fragilitate?

A fi uman înseamnă să fii fragil. Înseamnă să fii vulnerabil, uşor de rănit, chiar şi de lucruri mărunte, de banalităţi dureroase. Mai ales de acestea: în marea împrejurare potrivnică ne mobilizăm, anturajul nostru ne vine în ajutor; dar în cea neînsemnată… Cum observa Montaigne: „Mulţimea supărărilor mărunte este uneori mai apăsătoare decât marile suferinţe".

Există, din fericire, avantaje ale acestei fragilităţi.

Mai întâi, faptul de a fi conştient de fragilitatea noastră ne protejează de iluziile atotputerniciei („nu mi se poate întâmpla nimic") şi de un anumit număr de convingeri („totul va fi uşor"). Pentru cei fragili şi sensibili, dimpotrivă, totul li se poate întâmpla acestora şi totul va fi dificil; o află foarte curând, încă din curtea de recreaţie de la grădiniţă.

Mai târziu, fragilitatea ne face lucizi, este de-ajuns să deschidem ochii: să vedem un copil dormind, să vedem un vechi prieten, să simţim timpul trecând. Şi deodată ne spunem, sau mai degrabă ne strigăm: „Să nu mă mai comport ca şi cum viaţa mea ar fi nelimitată! Să nu mai procedez ca şi cum voi dispune de alte existenţe! Să nu mai trăiesc ca şi cum aş fi invulnerabil şi etern". Iată-ne împinşi către înţelepciune prin luciditate şi fragilitate.

Există în sfârşit şi un alt avantaj al fragilităţii: ea ne deschide către lume. Mai întâi, am supravegheat această lume, pentru a ne asigura supravieţuirea; ne spuneam: de unde va veni următoarea lovitură, următorul pericol? Apoi, azi, am învăţat să privim fără să supraveghem, ampăstrat gustul de a privi lumea când pericolul nu se mai află acolo, chiar şi când am învăţat să-i facem faţă. Există, atunci, de multe ori, un fel de fericit „efect de ricoşeu": ieşirea, poate

temporară, din fragilitate şi din angoasă, este ca un revărsat de zori după o noapte de boală. Ne bucurăm de noua zi mai tare şi mai mult decât cei care au dormit fără să sufere.

În sfârşit, bucuria de a trăi a persoanelor fragile este întotdeauna mai profundă decât cea a… A cui, de fapt? Care este contrariul noţiunii de fragil? Solid? Dur? Puternic? Eh… Lucrul cel mai interesant nu este cumva, mai mult decât contrariul, urmarea fragilului? Cel mai interesant este ceea ce devin persoanele fragile care au progresat: acest progres neconstând în faptul de a-şi fi suprimat fragilitatea (devenind „puternice"), ci în faptul de a-i fi dat găzduire fără să sufere prea mult sau prea des.

Dureri şi suferinţe

Nu îţi plac prea mult marile discursuri despre durere şi suferinţă. Maxime precum cea a lui Nietzsche: „Ceea ce nu ne omoară ne face mai puternici" te lasă puţin perplex şi agasat. Tu ştii că Nietzsche a suferit destul de mult pentru a fi îndreptăţit să vorbească astfel, dar totuşi…

Mai întâi, zicerea lui nu este adevărată întotdeauna. Câteodată, ceea ce nu ne omoară ne lasă şchiopi, diformi, traumatizaţi. Deloc mai puternici, ci invalizi, fragili, îngrijoraţi de următoarea lovitură a sorţii.

Apoi, puţin îţi pasă să fii mai puternic. Asta nu te interesează, nu ai nevoie de o astfel de forţă, această forţă eroică, legitimă, admirabilă a celor care s-au întors din infern. Nu, tu ştii că faci parte dintre cei care nu se mai întorc de acolo, dintre cei care mor repede, dacă din nenorocire se găsesc în lagăre, în gulaguri, în închisori; prea fragili, prea înspăimântaţi.

Tu ştii că eşti fragil. Atunci, când durerea cade peste tine, ai prefera pe drept cuvânt să nu te copleşească prea tare. Ai vrea doar să o poţi traversa fără prea multe suferinţe şi sechele. Şi să ieşi din ea nu mai puternic, ci aproape intact şi gata să retrăieşti momente fericite. Este oare cu putinţă?

Trebuie să facem vreo deosebire între durere şi suferinţă? Prin durere se desemnează punctul de plecare: o senzaţie sau o impresie neplăcută. Cât priveşte cuvântul „suferinţă", acesta este folosit mai curând pentru a evoca impactul subiectiv al durerii. Astfel, a suferi înseamnă a îndura, a suporta o durere.

Există dureri ale trupului (pe care le-a cunoscut toată lumea, cel puţin într-un grad minim, dureri de dinţi sau de spate) şi dureri ale

sufletului (gândiţi-vă la doliu şi la supărările din dragoste).

Şi aici intervine rolul meu: în vreme ce durerea provine de la leziuni anatomice şi nu este deloc discutabilă, suferinţele au toate o parte (şi doar o parte) psihologică. Stările sufleteşti au cuvântul lor de spus. Mai cu seamă în cercul vicios al suferinţei şi al durerii: durerea împinge în mod spontan la ruperea de lume şi la focalizarea asupra propriei persoane, ceea ce lasă în spiritul nostru şi mai mult loc pentru suferinţă, ceea ce transformă toată existenţa noastră în suferinţă. Iar suferinţa devine încetul cu încetul o ruminaţie a durerii, o neîncetată reîntoarcere la ea.

De fiecare dată când este posibil, trebuie făcut tot ce permite evitarea durerii: să-ţi scoţi pietricica din pantof, să iei un analgezic pentru durerea de dinţi, morfină pentru metastaze. Durerea nu trebuie să fie suportată dacă poate fi soluţionată: atenuată sau, şi mai bine, suprimată. Durerea nu te înalţă, te coboară. Ea nu te îmbogăţeşte, te limitează şi te sărăceşte. Ea este o înstrăinare de lumea care ne înconjoară, ne închide în noi înşine. Lupta împotriva durerii ne consumă toată energia. Am avea ceva mai bun de făcut. Durerea distruge, fragilizează, în loc să întărească. Suferinţa este altceva. Există două lucruri esenţiale în suferinţele noastre: 1) cauzele lor, care nu sunt întotdeauna accesibile sau modificabile, 2) raportul pe care îl întreţinem cu ele, care este în parte sub controlul nostru.

Pentru fiecare om este foarte important să înţeleagă bine cum să ne organizăm ca să facem faţă suferinţelor din existenţa noastră. Când primesc un nou pacient, examinez îndelung cu el ce anume a mers sau nu în precedentele sale tentative de a-şi alina suferinţele. Medicamentele? Eforturile personale? Verific ce atitudini adoptă el faţă de durere: să se distreze? să se lanseze în acţiune? să strângă din dinţi? De multe ori întreb: ce parte de suferinţă ar fi el gata să accepte în viaţa lui? Ca să arăt, să sugerez, că poate vom merge mai degrabăîntracolo, decât înspre suprimarea totală şi triumfătoare a durerii. Dar, atenţie: explic clar că vom acţiona împotriva suferinţei. Nu mai cred în suferinţa care maturizează, sau cel puţin nu am nicio lecţie de dat în această privinţă. Cel mai des am întâlnit suferinţa care ofileşte, care înăspreşte, care secătuieşte. Aşadar, discursul meu nu este: „Îndură!”, ci mai curând: „Durerea este inevitabilă în existenţa noastră. Deci, şi o parte de suferinţă este inevitabilă. Să acceptăm acest lucru. Apoi să vedem cum să acţionăm asupra cauzelor durerii. Şi cum

să limităm partea de suferinţă". Numesc aceasta a lucra asupra părţii ce poate fi evitată din suferinţele noastre. Această parte este uneori limitată (dacă am o durere de dinţi), dar, de cele mai multe ori, este importantă (mai ales în suferinţele morale). În încercările prin care trecem, există o parte care ne instruieşte şi o parte care ne distruge. Să nu o uităm pe prima refuzând categoric să suferim, dar să nu o uităm nici pe a doua

Acceptare

Când aveai 16 sau 17 ani, iubita ta de pe vremea aceea îţi dăruise un exemplar din Scrisori către un tânăr poet, de Rainer Maria Rilke. L-ai păstrat mereu cu tine, îţi plac foarte mult mica lui copertă galbenă şi hârtia frumoasă de altă dată. De multe ori, reciteşti pasaje întregi din carte. Zilele trecute, erai trist şi le-ai recitit pe cele care vorbesc despre tristeţe: „Dacă ar fi posibil să vedem mai departe decât se întinde putinţa noastră, şi încă puţin dincolo de întăriturile extreme ale bănuielilor noastre, poate că atunci ne-am suporta tristeţile cu mai mare încredere decât bucuriile. [...] Dar vă rog să vă gândiţi dacă aceste mari tristeţi nu cumva au străbătut esenţa dumneavoastră? Dacă nu s-au schimbat multe în dumneavoastră, dacă nu v-aţi schimbat undeva, într-un loc anumit al fiinţei dumneavoastră, în timp ce aţi fost trist? [...] Nu trebuie să vă speriaţi, [...], dacă se va ridica din faţa dumneavoastră o tristeţe atât de mare cum n-aţi mai văzut". 2

Nu te speria, acceptă... Cu trecerea anilor (şi cu eforturi), ai învăţat să accepţi. Ai învăţat să cunoşti savoarea acceptării, cea adevărată. Nu gustul amar al resemnării, această acceptare din constrângere sau din epuizare. Nici cel dezgustător al minciunii şi al falsei acceptări. Nu. Gustul suav şi liniştitor al unui „da" sincer la adresa adversităţii sau a dificultăţilor. Un „da" faţă de ceea ce loveşte şi te face să suferi. Acel „da" care nu vrea să spună „este bine", ci „este aici; este deja aici; fie că plâng, fie că dau din picioare, fie că puţin îmi pasă, este deja aici. Ce să fac acum cu aşa ceva?"

Şi acum ştii că atunci când ajungi să spui în capul tău acest gen de „da", totul redevine posibil...

O primă metaforă pentru a înţelege necesitatea acceptării: nu poţi pleca dintr-un loc unde nu ai acceptat niciodată să ajungi. Dacă doresc să nu mai simt tot timpul tristeţe sau mânie, decât să vreau să nu le resimt atunci când ele apar, voi avea mai degrabă interesul să accept să le resimt din plin; „să am de-a face cu ele" în loc să le evit; să

le simt, să le examinez cu atenţie, exact atunci când apar. Pentru aceasta, trebuie să mă opun unei tendinţe naturale: să întâmpin agreabilul, dar să resping dezagreabilul. Este tentant şi logic, dar aceasta nu poate funcţiona decât pentru situaţii punctuale şi limitate; nu pentru experienţe de viaţă complexe. Bineînţeles, faptul de a întâmpina stările noastre sufleteşti dureroase presupune a ne simţi capabili să suportăm orice încărcătură de suferinţă care le însoţeşte. Dar mizele sunt majore: în acceptare, există, pe de o parte, posibilitatea de a vedea cum se stabilizează şi apoi se diminuează încetul cu încetul suferinţele noastre dacă nu sunt realimentate de propriile noastre reacţii sau frământări. Pe de altă parte, există posibilitatea de a ne îmbogăţi de pe urma experienţelor noastre, în loc să le traversăm fără să fi vrut să le resimţim şi să ieşim din ele neschimbaţi.

E nevoie uneori să nu mai vrem să ne rectificăm experienţele emoţionale, să ne corectăm stările sufleteşti. Şi, decât să vrem doar să ne schimbăm stările sufleteşti, mai bine să vrem să schimbăm raportul nostru cu ele. Căci, dacă le acceptăm, stările noastre sufleteşti negative 1) devin în mod paradoxal mai puţin dureroase, 2) ne aduc informaţii despre situaţii şi despre reacţiile noastre, 3) ne pot îmbogăţi experienţa, căci ele corespund vieţii adevărate, 4) ne arată că putem supravieţui problemelor. Atitudinile de acceptare ne incită, de asemenea, să facem pur şi simplu ceea ce e mai bine de făcut, fără să ne plângem sau să bombănim. Le resimţim şi decidem să facem sau să nu facem ceva, dar fără să ne întristăm în plus. Căci acceptarea este o alternativă la durerea profundă, nu la acţiune.

Într-adevăr, acestei noţiuni de acceptare i se reproşează uneori faptul că încurajează la un fel de pasivitate, de chietism new-look. Se numea chietism (din latinescul quies: chietudine, linişte) o mişcare mistică creştină din secolul al XVII-lea, care încuraja căutarea unei depline pasivităţi, ce i-ar fi permis sufletului să se cufunde în Dumnezeu şi să-l lase astfel pe Dumnezeu să acţioneze în el. Să acceptăm totul şi să lăsăm să vină totul ca să ne înălţăm sufletul? Bineînţeles, nu acesta este mesajul: aici ne aflăm în lumea psihoterapiei, al cărei scop este starea de bine, nu apropierea de Dumnezeu. De altfel, chiar dacă aceste terapii sunt clar hrănite cu elemente budiste şi de filosofie indiană, cu siguranţă că nu întâmplător aceste terapii axate pe acceptare au luat naştere în sânul curentului

terapiilor comportamentale şi cognitive care îşi încurajează pacienţii să se angajeze în acţiune. Pur şi simplu, ideea este de a favoriza o angajare în acţiune cât se poate de lucidă şi de pătrunzătoare. Pentru a evita astfel de neînţelegeri, ar trebui poate să alegem pentru munca noastră terapeutică mai curând termenul de a întâmpina suferinţele, decât de a le accepta: cuvântul acceptare este prea conectat în inconştientul nostru cu noţiunea de supunere şi pare să presupună că ar trebui să acceptăm totul; pe când cuvântul întâmpinare aminteşte faptul că, primind, rămânem activi şi selectivi. Ceea ce reprezintă chiar scopul.

O altă metaforă: cea a înotătorului. Dacă este luat de un curent care îl antrenează în larg, ce are de făcut? Să nu se piardă cu firea, să nu încerce să revină în forţă la mal: riscă să se simtă epuizat şi să se înece. Trebuie pur şi simplu să înoate în continuare, dar nu ca să ajungă undeva, ci ca să rămână la suprafaţă, acceptând că acel curent este mai puternic decât el. Acceptarea nu înseamnă să se lase să se scufunde, ci să înoate în curent. După o vreme, curentul se opreşte întotdeauna: înotătorul va putea ajunge din nou pe mal la câţiva kilometri faţă de locul iniţial. Acceptarea activă este uneori singura soluţie în anumite momente din viaţa noastră. Trebuie, bineînţeles, să dispunem şi de alte atitudini, mai energice, mai combative. Uneori, trebuie să refuzăm, nu să acceptăm. Dar acceptarea trebuie să facă şi ea parte din „trusa noastră de supravieţuire" psihologică. Capitolul 11

Autocompătimire

Acum câţiva ani, ţi-ai rupt mâna, prosteşte. Evident, este întotdeauna o prostie să-ţi rupi ceva, dar în cazul acesta a fost mai mult decât atât: era într-o duminică seară, la tine acasă, ai urcat scara în ciorapi, alergând, ducând ceva şi gândindu-te la altceva (ce-i drept, te gândeai deja la treaba ta de a doua zi). Ai alunecat, ai simţit că a trosnit ceva şi te durea foarte, foarte tare. Şi atunci, ai înţeles imediat că s-a rupt ceva.

Îţi aminteşti foarte bine că, atunci, primul tău reflex nu a fost să ai grijă de tine, ci să te consideri un idiot. Apoi, să te îngrijorezi, să te laşi năpădit de gândurile la neplăcerile care vor veni: toate lucrurile pe care nu le vei mai putea face din cauza acelei nenorocite de fracturi (pe deasupra, mâna dreaptă). „Cum o să mă descurc cu toată treaba pe care o am în momentul ăsta, cu tot ce am de făcut? E o catastrofă, nu putea fi ceva mai rău decât este acum…" Erai îngrijorat, îţi era ciudă pe

tine, te simţeai mizerabil şi stupid. Şi trist. Şi furios.

Ai cărat după tine câteva zile acest amestec nefast de stări sufleteşti bolnăvicioase şi ostile faţă de tine însuţi. Înainte de a-ţi da seama că lucrurile vor merge mai departe, că vei supravieţui (în mod evident!) tuturor inconvenientelor legate de fractura ta. Ai făcut faţă. Şi, de altfel, a trecut foarte repede. Îţi aminteşti de ziua când ţi s-a scos ghipsul, îţi aminteşti de bucuria de a te putea servi din nou de amândouă mâinile tale.

Te simţi cam nătărău azi gândindu-te din nou la modul în care ai întâmpinat (sau mai curând nu ai întâmpinat) fractura. Toată acea mânie inutilă, toată acea stupidă ostilitate împotriva ta. Inutile. Inutile. Inutile. Îţi repeţi aceste cuvinte ca să te convingi tu singur. Încă te mai întrebi cum ai putut să-ţi aplici degeaba o doză dublă de suferinţă: fractura şi grija din cauza fracturii. Te întrebi de ce, de fiecare dată când ai vreo neplăcere, prima ta pornire este de a te lega de tine însuţi. De a te înjura, de a-ţi pierde capul. Înainte de a deschide ochii şi de a acţiona. Şi de a vedea că lucrurile vor merge mai departe, că vei reuşi. Ar trebui totuşi să înţelegi odată şi odată, ar trebui totuşi să te iubeşti puţin; mai ales când ai probleme şi nu numai atunci când totul e în regulă şi succesul vine de la sine…

Autocompătimirea înseamnă să fii atent la suferinţele tale (în loc să le ignori), să vrei să le alini (în loc să vrei să te pedepseşti sau să te înfunzi şi mai tare), să te arăţi amabil şi înţelegător cu tine însuţi (în loc să te tratezi cu distanţă, cu duritate, dispreţ sau violenţă). Unii pacienţi sunt neliniştiţi atunci când le spunem să aibă compătimire faţă de ei înşişi: nu pot exista riscuri de renunţare, de suficienţă, nu se ajunge oare la a-ţi plânge de milă? Nu, este vorba despre cu totul altceva.

Deoarece, atunci când se studiază mecanismele autocompătimirii, se descoperă următoarele: 1) aceasta se sprijină pe o atitudine de acceptare faţă de eşecurile sau dificultăţile noastre; ele nu sunt considerate drept scandaluri sau catastrofe sau drept dovezi ale incompetenţelor noastre sau mai ştiu eu ce; ci sunt privite ca evenimente de viaţă din păcate normale, cărora trebuie doar să le facem faţă cât se poate mai bine. În acest sens, autocompătimirea se deosebeşte de autoînduioşarea în care se alunecă în viziunea asupra propriului sine, ca ajuns într-o stare de mizerie, copleşit de încercări nedrepte; 2) din acest motiv, şi autocompătimirea este inclusă (şi este

înlesnită) într-un foarte puternic sentiment de legătură cu ceilalţi: ea contribuie la a face ca suferinţa să fie o experienţă comună tuturor oamenilor. „Ceea ce mi se întâmplă li s-a întâmplat şi li se va întâmpla şi altora, nu numai mie". E bine să gândesc astfel, dar nu pentru a-mi face suferinţa să tacă, ci pentru a o socializa, a o împărţi, a o orienta către blândeţe, către consolare, apoi către căutarea unei soluţii.

Din acest motiv, autocompătimirea împinge mai degrabă spre căutarea ajutorului şi a mângâierii, decât către lamentaţii sau autopedepsire. De aceea, ea este un element fundamental în echilibrul nostru lăuntric: numeroase studii arată că bunăvoinţa faţă de sine este în ansamblu foarte favorabilă stării psihologice de bine şi mai cu seamă capacităţilor noastre de rezilienţă. Pe termen lung, adică pe parcursul vieţii, şi nu numai în laboratoarele de psihologie, acest element este decisiv: autocompătimirea permite autoreparaţii regulate în faţa vitregiilor vieţii, căci suntem aliaţii şi prietenii lor, în loc să fim duşmanii sau persecutorii lor.

S-a observat că în numeroase stări depresive, de exemplu în bulimie, precum şi în multe forme de suferinţe psihice lipsesc capacităţile de autocompătimire. Şi că întâlnirile, în acele momente, cu terapeuţi empatici şi care acceptă, sau cu alţi pacienţi (ca în terapiile de grup), sunt foarte benefice, mai ales susţinând sau permiţând aceste capacităţi de autocompătimire. Pacienţii îşi pot spune atunci: nu sunt vinovat de ceea ce sufăr; nu sunt singurul care suferă; nu trebuie să gem şi nici să mă pedepsesc pentru asta. Ei îşi vor putea spune: autocompătimeşte-te şi autoîngrijeşte-te… Capitolul 12

Ia-o mai domol!

Zilele trecute ai căzut la pat, te-ai îmbolnăvit foarte rău. Un fel de gripă fulgerătoare care te-a obligat să zaci la pat vreme de patruzeci şi opt de ore, ceea ce nu ţi se întâmplă prea des. În timpul acelor lungi ore petrecute în pat, în timpul acelor ore calme când toată lumea este fie la serviciu, fie la şcoală, ai visat la vechi amintiri.

Pe când erai copil, îţi plăceau momentele acelea când erai bolnav, cu febră şi o anumită toropeală sălăşluind în tine. Îţi plăceau, desigur, pentru că îţi permiteau să nu mergi la şcoală şi să te laşi răsfăţat. Şi îţi plăceau şi pentru starea psihologică neobişnuită în care te cufundau acele afecţiuni. Îţi aminteşti că atunci îndreptai spre lume o privire foarte diferită, în acelaşi timp prezentă şi detaşată, de parcă ai fi fost anesteziat, fără capacitatea de a reacţiona la ceea ce se

întâmpla şi fără dorinţa de a interveni: un fel de apatie senină. Instalat pe canapeaua din salonul casei, observai plecările şi sosirile unora şi ale altora, auzeai schimburile de cuvinte, asistai la toate acţiunile la care nu erai invitat să participi: să pui masa, să strângi dezordinea, să iei parte la discuţii… Erai prezent, dar parcă ai fi fost deconectat; asistai la treburile cotidiene ale familiei tale, dar fără să fii implicat în ele, ca o fantomă. Şi, în mod bizar, această stare nu era chiar atât de dureroasă sau de supărătoare; era mai degrabă chiar interesantă!

Azi, când eşti suferind, începi să reacţionezi ca un adult: mai întâi, ai tendinţa de a-ţi considera boala ca pe un handicap care te împiedică să trăieşti normal şi care te privează de ceva, te face să fii ineficient. Ţi-ai pierdut capacităţile de acceptare din copilărie, care îţi permiteau să te umpli cu aceste momente de apatie şi să te abandonezi lor, fără să le judeci în mod negativ. Dar ţi-a făcut plăcere să rememorezi toate acele amintiri, te-au făcut să zâmbeşti. Şi apoi să reflectezi. Deodată, te-ai străduit să umpli acele ore de zăcut în pat cu acceptare şi curiozitate. Ai încercat să regăseşti cumînţenia şi pacea stărilor tale febrile însoţite de apatie de pe vremea copilăriei, savoarea lor blândă şi liniştitoare. Te-ai gândit la dificultatea ta de a o lua mai domol, de a te lăsa să nu faci nimic. Numai boala este cea care reuşeşte în ziua de azi să te constrângă la aşa ceva. Ştiai că este o greşeală, dar în această clipă o simţi în trupul tău: trebuie să înveţi să o iei mai domol, chiar şi atunci când nu ai o febră de 39 şi…

Ne simţim adesea epuizaţi când dorim să ne stăpânim cursul vieţii. Uneori, până la absurd. Sub influenţa stărilor noastre sufleteşti anxioase, avem de multe ori iluzia că soluţia eficace, răspunsul la incidentele riscante ale existenţei, este controlul. Dar dorinţa de a plasa totul sub control are drept consecinţă sentimentul epuizant de a nu fi terminat niciodată ceea ce avem de făcut. Ne condamnăm să fim mereu depăşiţi. Cum îmi povestea un pacient: „Într-o zi, am înţeles că nu voi ieşi niciodată din încurcătură. Că nu voi mai putea face faţă în continuare. Atunci, am luat singura hotărâre posibilă: să nu mai cauttocmai acest lucru – să fac faţă la toate! Am hotărât că ar trebui să învăţ să trăiesc în mijlocul lucrurilor pe care nu le-am făcut şi să accept că nu le voi face niciodată. La început, a fost greu: să stau pe canapea ascultând muzică şi să vădtoate micile reparaţii pe care le am de făcut în cameră, sau să mă gândesc prin asociere la tot ce am de făcut în casă, sau să-mi spun în momentul acela că nu i-am ajutat îndeajuns pe

copiii mei să înţeleagă mai bine matematicile; toate astea îmi dădeau dorinţa de a mă ridica, de a-mi spune că nu aveam dreptul să stau jos, acolo, câtă vreme nu se va isprăvi totul. Adică niciodată… Dar m-am străduit: mi-am spus că am dreptul să mă odihnesc puţin, chiar dacă nu am terminat tot ce aveam de făcut. Aşadar, am rămas aşezat cu de-a sila pe canapea să ascult muzică. Încetul cu încetul, m-am relaxat. Şi am continuat aşa cu o mulţime de mici detalii. Contrar predicţiilor mele de mai înainte, luând-o mai domol din când în când, nu am devenit totuşi nici cerşetor, nici excesiv de tolerant. Doar ceva mai temperat…”

Ah! Nenumăratele „misiuni de îndeplinit” ale gândirii anxioase! Atunci când suntem anxioşi, lumea nu mai e compusă doar din misiuni de îndeplinit. Deodată, a trăi devine, pur şi simplu, o grijă… Iar a te odihni sau a nu face nimic, un păcat. Dacă am gândi astfel: „Îţi vei lua răgazul să te odihneşti, să te simţi bine, să te destinzi, doar când vei fi terminat totul”, atunci ne vom transforma viaţa într-un infern, sau mai degrabă într-o temniţă. Ne vom constrânge noi înşine la sclavie.

Nu există altă soluţie decât să acceptăm că lumea ne scapă de sub control. Şi să lucrăm fără încetare în acest sens. Asta nu înseamnă că trebuie să ne resemnăm în faţa haosului: de multe ori, anxioşii cărora le daţi sugestii vă vor lua sfaturile ca să le ducă la extrem, cu scopul de a vă demonstra nu numai că nu sunt aplicabile, ci că sunt chiar periculoase: „Să o iau mai domol? Vrei să nu mă mai sinchisesc de nimic? Vrei să nu mă mai ocup de nimic? De acord, o să vezi rezultatul…” Ba nu, nu e vorba să trecem de la o extremă la alta. Trebuie să căutăm o cale de mijloc între prea mult şi prea puţin. Să înţelegem doar că nu suntem atotputernici. Că dezordinea şi incertitudinea sunt inerente lumii vii şi mobile căreia îi aparţinem. Că, dacă nu învăţăm să tolerăm, vom avea o existenţă extrem de obositoare.

Trebuie, de asemenea, să acceptăm că există o mulţime de lucruri pe care nu le vom face niciodată aici, pe Pământ. Lucruri mărunte şi lucruri măreţe. De la albumele de fotografii pe care nu vom avea niciodată timp să le alcătuim până la ţările unde nu vom merge niciodată… Mici stări de doliu după atotputernicia noastră, după dorinţele noastre măreţe. E trist? Da. Dar această tristeţe va fi poate mai puţin dureroasă şi mai fertilă decât tensiunea pricinuită de himerele („Să fac tot!”) pe care le întreţinem cu iritare. În terapie, glumesc deseori cu pacienţii mei în această privinţă: „Am o veste bună:

lumea lipsită de griji la care visaţi există. Şi una proastă: ea se numeşte Paradis şi nu este pentru prea curând. În aşteptarea lui, vom încerca să ne înţelegem cu lumea asta, care se numeşte Viaţă". Capitolul 13

Calm şi energie

Îţi plac mult acele clipe de perfect echilibru din tine: se întâmplă de multe ori dimineaţa, primăvara sau vara. Te-ai trezit devreme, totul e liniştit. Te simţi ca un animal în plină formă: calm, liniştit, senin. Dar şi plin de energie. De energie calmă.

Multă vreme, ţi se părea că energia înseamnă agitaţie. Te simţeai energic ascultând muzica la volum maxim, sau acţionând foarte repede, sau făcând o mulţime de lucruri în acelaşi timp, sau bând cafea. După un moment, toate astea te prefăceau într-o mică fiară iritată şi hiperactivă. Confundai energia cu agitaţia.

De altfel, făceai aceeaşi greşeală în sens invers: pentru tine, calmul însemna lentoare, inacţiune. Aproape moleşeală. Ceva propriu bătrânilor, depresivilor, celor obosiţi, celor ghiftuiţi.

Azi, ştii că poţi fi în acelaşi timp calm şi energic. Ca pisica aceea pe care o priveşti în grădină: se întinde, apoi merge uşor prin iarbă, legănându-şi umerii şi şoldurile, cu o mişcare liniştită; destinsă, dar gata să accelereze brusc. Această stare de calm şi de energie este cea pe care o preferi de acum înainte la tine.

Cum să te apropii de ea?

Calm şi energie: formula magică a stării de bine.

Noţiunea de calm evocă absenţa tulburării şi a agitaţiei, dar fără ca acest lucru să implice pasivitate sau retragere. Este o prezenţă atentă, dar neagitată la ceea ce ne înconjoară. Deşi este o stare globală, calmul poate fi resimţit aparte atât în trupul nostru (destindere, dar nu relaxare completă), cât şi în spiritul nostru (prezenţă care „observă", dar nu adormire). Jules Renard nota astfel în Jurnalul său: „Idealul de calm e într-o pisică aşezată".3 Liniştită, dar gata să se mişte…

În ceea ce priveşte ideea de energie, aceasta presupune, la rândul ei, capacitatea de a acţiona sau de a lua în considerare acţiunea, sentimentul că ea este posibilă şi convingerea că va fi concludentă sau utilă. La fel, sentimentul global de a dispune de energie interioară se bazează pe o latură psihologică (încredere şi plăcere la ideea de acţiune) şi pe una corporală (uşurinţa de a porni şi de a susţine o activitate).

Pentru calm, opusul acestor noţiuni este tensiunea, dificultatea

de a resimţi pacea în spirit şi în trup. Iar pentru energie, opusul este oboseala, sentimentul acela că în noi nu mai sunt resurse. Tensiunea şi oboseala sunt stări pe care fiecare dintre noi le cunoaşte cu regularitate.

Combinând aceste două dimensiuni, calm versus tensiune şi energie versus oboseală, este posibil să descriem destul de bine diferitele stări globale, pe care le-am putea denumi „psihosomatice" şi pe care le resimţim în decursul zilelor noastre. La fiecare dintre noi, aceste dimensiuni se combină potrivit situaţiei de moment pentru a da naştere la patru stări de bază foarte diferite: calmul şi energia (care este o stare optimă, cel puţin pentru acţiune); calmul fără energie (care este oboseala liniştită, de exemplu în momentul în care adormim); tensiuneaenergia (ceea ce s-ar putea numi stres sau enervare); tensiunea fără energie (a fi „frânt de oboseală şi stresat" şi a nu reuşi să ne destindem pentru a ne putea odihni).

Este posibil să dezvoltăm anumite activităţi şi atitudini pentru a permite acestei „formule magice" a stării de bine – calm şi energie – să ocupe mai mult loc pe durata zilelor noastre. Aceasta se întâmplă adesea datorită atenţiei acordate nevoilor trupului nostru. În special: mişcării şi destinderii. În mod regulat. Putem neglija aceste nevoi; şi o facem cu atât mai mult, cu cât această neglijenţă nu va fi pedepsită rapid, ca în cazul alimentaţiei şi al somnului (doar încercaţi să nu dormiţi sau să nu mâncaţi…), ci în mod lent: printr-o perturbare a echilibrelor noastre emoţionale şi o emergenţă progresivă a stărilor sufleteşti dureroase.

Aşadar, vom aborda acum aceste două dimensiuni fundamentale ale echilibrului nostru psihologic şi, deci, ale bunei coabitări cu stările noastre sufleteşti: activitatea fizică şi practicarea activităţilor relaxante. Fă-ţi trupul să fie bine dispus!

Îţi plac foarte mult aceste cuvinte ale poetului Christian Bobin: „Tristeţe – oboseala care intră în suflet. Oboseală – tristeţea care intră în carne". Când trupul îţi este obosit, capul ţi se dereglează: devii iritabil, pesimist, grijile tale sunt expuse şi sporesc, totul te agasează şi te agresează. Degeaba o ştii, te laşi mereu păcălit: şi îţi trebuie timp ca să-ţi dai seama că, de cele mai multe ori, problema nu o constituie grijile tale, ci oboseala, care te face să fii inapt să le rezolvi sau să le relativizezi. Atunci, remediul, sau măcar unul dintre remedii, este odihna. Ar fi poate şi puţină prevenţie. Să-ţi respecţi nevoile trupului:

să-i permiţi să se mişte, să umble, să meargă cu paşi repezi, să se întindă, să simtă…

Ca un muzician care îşi acordează vioara sau chitara şi care le răsfaţă. Sau ca un stăpân care îşi scoate câinele la plimbare. Zilele trecute, stând de vorbă cu o prietenă, îi explicai cum ar trebui să reuşeşti să mergi pe jos în fiecare zi, să te plimbi o jumătate de oră, doar aşa, ca să-ţi mişti trupul şi să-ţi cureţi spiritul. Prietena ta râdea de tine şi îţi povestea că este obligată să o facă de două ori pe zi: dar ca să-şi plimbe câinele! Atunci, să adopţi oare un câine? Hm… Ceea ce făcea ea pentru câinele ei, tu ai putea foarte bine să o faci pentru tine. Şi să fii în această istorioară în acelaşi timp şi stăpânul, şi câinele. Iată, asta este: decât să adopţi un câine, mai bine să devii tu însuţi un câine. În fiecare zi, vreme de o jumătate de oră, să nu te mai tot gândeşti; doar să mergi să te plimbi, să respiri aer curat, să te mişti…

Se ştie, desigur, de multă vreme – mens sana in corpore sano – că o stare bună a trupului favorizează buna funcţionare a minţii. Şi numeroase lucrări ştiinţifice confirmă aceste intuiţii. Există o corelaţie directă între numărul de paşi efectuaţi zilnic şi sentimentul de energie şi de bună dispoziţie: în jur de zece minute de mers rapid sunt de-ajuns pentru a ne spori starea de bine, iar efectul durează în jur de nouăzeci de minute.

La persoanele care suferă de dificultăţi psihologice, s-a putut dovedi că exerciţiile fizice fac la fel de bine ca şi antidepresivele: cu condiţia să fie practicate timp de patruzeci şi cinci de minute de patru ori pe săptămână, vreme de patru luni. Dar faptul cel mai interesant în aceste studii este acela că, după şase luni, se observă că oamenii au avut mai puţine recidive dacă au făcut exerciţii, decât dacă au luat un antidepresiv. În domeniul tulburărilor anxioase, s-a dovedit, de asemenea, că şase şedinţe de câte douăzeci de minute de exerciţii fizice, moderate sau intensive – conta prea puţin –, ameliorau tendinţele spre nelinişte.

Cele mai multe societăţi ştiinţifice sau organisme de cercetare ajung aproape la aceleaşi concluzii. Dacă se ascultă, de exemplu, recomandările Institutului francez de sănătate şi de cercetare medicală (Inserm): pentru adulţii între 18 şi 65 de ani, se recomandă practicarea unei activităţi fizice de tip aerobic (mers, mers rapid cu paşi mici, pedalat…) de intensitate moderată timp de cel puţin treizeci de minute, cinci zile pe săptămână. Peste vârsta de 65 de ani, aceleaşi

recomandări, dar adaptate la forma lor fizică. Şi asocierea cu exerciţii care să – ajute şi ele la menţinerea densităţii osoase, a supleţei şi a capacităţilor de echilibru: exerciţii de întărire a musculaturii (lucrând contra rezistenţei: ridicarea de greutăţi, de obiecte, împingere, tragere, suspendare…), exerciţii de suplețe (mişcarea blândă a gâtului, a umerilor, a taliei, a şoldurilor…) şi exerciţii de echilibru (mersul pe vârful picioarelor pe o linie trasată pe jos, săritura de pe un suport pe altul pe un parcurs de sănătate sau stând într-un singur picior şi făcând întinderi lente ca în tai-chi). Totul, cel puţin de două ori pe săptămână, timp de 5 – 10 minute pentru fiecare dintre aceste trei grupuri de exerciţii. În sfârşit, trebuie să ştii să ai răbdare: potrivit majorităţii studiilor, efectele asupra stărilor sufleteşti şi a moralului nu se fac simţite pe deplin decât după aproximativ opt săptămâni de practicare.

Aşadar, această investiţie în starea noastră de bine nu e un capăt de ţară! Cu toate acestea, multe persoane pur şi simplu nu o fac. Ancheta din 2005 a Barometrului de Sănătate în Franţa arată că doar 45, 7% dintre francezii cu vârste de la 15 la 74 de ani au practicat o activitate fizică susţinută mai mult de zece minute în timpul săptămânii anterioare. Este totuşi simplu şi gratuit. Şi în acord cu ceea ce suntem din punct de vedere biologic: de mii de ani, suntem făcuţi să alergăm în urma antilopelor sau în faţa leilor… Relax!

Când te afli sub „o presiune" prea mare, eşti în stare să te ţii bine, să rezişti: îţi îndoi şira spinării, continui să înaintezi şi păstrezi povara pe umerii tăi. Vreme de zile sau de săptămâni întregi, poţi să nu te laşi, să ignori că e prea mult, fiind absorbit de mareea „lucrurilor de făcut". Trupul tău se împotriveşte. Îţi trimite semnale de alarmă, pe care la început le ignori. Pentru că acest fapt te deranjează, pentru că te va sili să o iei mai domol, te prefaci că nu vezi nimic, că nu înţelegi nimic, că nu simţi nimic. Durerea de ceafă, un nod în pântece, o apăsare pe piept şi dorinţa brutală de a ofta pentru a respira mai bine: toate astea le simţi, dar nu le dai ascultare. Continui. Atunci, din când în când, totul se blochează, se înţepeneşte: lumbago, colite, torticolis şi alte necazuri precum guturaiuri, anghine, mici erupţii. Nu sunt grave, ci logice.

Îţi spui că ar trebui să faci yoga, qigong sau chestii dintr-astea. Ai încercat, cu ceva timp în urmă. Îţi făceau bine. Cu toate acestea, după o vreme, ţi se părea că efectul trece şi că stresul îţi revine. Ciudat

şi naiv: aşteptai poate un efect permanent? În orice caz, găseai că asta îţi răpeşte prea multă vreme. Nu ai timp ca să ai grijă de trupul tău? Dacă nu rezistă nervos, dacă se deteriorarează, crezi cumva că ai altul de schimb?

De ce ne sunt necesare relaxarea (şi tot ce seamănă cu ea), precum şi exerciţiul fizic?

Primul motiv este acela că fiecare dintre confruntările noastre cu situaţiile stresante se traduce printr-o încordare discretă a musculaturii, încordare având deseori tendinţa de a nu reveni complet la normal, pentru că alte dificultăţi şi alte sarcini stresante survin după aceea şi pentru că mintea noastră, capabilă să-şi amintească şi să anticipeze, va conserva în noi înşine grija, depăşind situaţia. A ne gândi la o problemă este ca şi cum am avea-o şi am trăi-o, cel puţin aşa crede trupul nostru, care se încordează şi se contractă ca şi cum am fi într-adevăr în situaţia respectivă.

Pentru a limita această acumulare de tensiuni, orice metodă de relaxare va urmări să ne facă să practicăm numeroase exerciţii simple numite de „minirelaxare", al căror scop nu este acela de a atinge destinderea completă, ci de a face „să ne scadă presiunea" şi de a diminua puţin încordarea musculară acumulată de-a lungul întregii zile. În practică, aceasta constă în a acorda atenţie stărilor trupului nostru, pentru a percepe destul de devreme apariţia contracţiilor musculare în zonele sensibile (în general, umeri, ceafă şi, pentru anumite persoane, maxilarele), pentru a putea practica exerciţii uşoare de destindere musculară a acestor zone. Pentru cele şi cei cărora le este greu să descopere aceste tensiuni, lucrul cel mai simplu este acela de a pleca de la principiul că ele vor avea loc şi de a-şi lua la fiecare oră un minut sau două pentru destinderea trupului (respirând foarte adânc, corectându-şi poziţia, întinzându-se dacă este posibil, mişcând uşor muşchii cefei şi ai umerilor). Aceste exerciţii pot şi trebuie să fie practicate în orice moment şi în orice loc (transportul în comun sau în maşină, la semaforul roşu, în săli de aşteptare, în pauzele de lucru...). Un al doilea motiv care face necesară relaxarea este acela că avem nevoie de perioade prelungite de destindere şi de refacere. În perioadele de caniculă, problemele şi periculozitatea nu vin doar de la temperaturile maxime atinse în cursul zilei, ci şi de la faptul că acestea nu scad destul de mult în timpul nopţii, nepermiţând organismelor să se refacă: zilele prea calde şi nopţile fără răcoare reprezintă cea mai

proastă combinaţie. Se întâmplă acelaşi lucru cu stresul din timpul zilei: trebuie să ne putem elibera de el seara şi noaptea, pentru ca nivelul nostru de tensiune să scadă în mod durabil şi clar.

În practică, este de dorit, mai ales în perioadele de tensiune, să se facă exerciţii de relaxare, destul de temeinice şi de prelungite (în jur de zece – treizeci de minute), pentru a reveni la calmul fizic şi, deci, pentru a înlesni revenirea la calmul psihologic. Desigur, nu este uşor, căci perioadele în care avem griji sunt tot aceleaşi cu cele în care ne lipseşte timpul. Dar, atunci, relaxarea la sfârşitul zilei reprezintă o necesitate şi o activitate cu mult mai importante decât să te uiţi la televizor sau să citeşti ca să te distrezi.

Spiritul relaxării este simplu: atunci când trupul începe „să adauge" şi mai multe peste stările sufleteşti, atunci când muşchii ni se încordează sau când răsuflarea se simte îngreunată, trebuie să respirăm, să ne destindem, să readucem trupul spre mai multă odihnă… Nu pentru a suprima tensiunea, ci pentru a da drumul corpului din strânsoare, a-l domoli, pentru a putea observa ce ni se întâmplă: să ne resimţim neliniştile într-un trup pe care îl domolim înseamnă să le diminuăm. Faptul de a face acest lucru în mod frecvent înseamnă să le privăm încetul cu încetul de una dintre sursele lor: dacă încordarea trupului încetează să mai răspundă tensiunii din suflet, stingerea crispării va fi mai rapidă.

Relaxarea: pacificarea trupului pentru a linişti spiritul. A zâmbi

Dintotdeauna, nu ai avut prea mare încredere în zâmbetele forţate. Ştii că zâmbetele sunt precum cuvintele: poţi să minţi cu ajutorul lor, poţi să te prefaci. Şi ştii, de asemenea, că au o putere imensă. În afară de zâmbetele demonstrative sau de cele prefăcute („vedeţi cât de bine mă simt sau cât de multă încredere am în mine!"), există şi zâmbete care liniştesc sau care calmează. Îţi plac foarte mult aceste zâmbete sincere şi simple: la necunoscutul care îţi arată drumul când te-ai rătăcit; la medicul care te calmează când îţi este frică; la persoana care te întâmpină când te temi că deranjezi. Ţi se pare că vezi în ele mesaje de fraternitate liniştită: bine ai venit, facem parte din aceeaşi familie de oameni.

Zilele trecute, văzând toate chipurile triste ale călătorilor din metrou, ţi-ai dat seama după o scurtă privire în geam că şi al tău era la fel de trist: sumbru, sinistru. Şi totuşi, nu aveai niciun fel de grijă în mod special în viaţa ta, în momentul acela. Dar figura ta era tristă. Ai

scos din tine un mic zâmbet discret, aşa, ca să vezi cum e. Ţi-ai spus că ai putea să-ţi păstrezi chipul posomorât pentru zilele când lucrurile vor merge prost. Şi că pentru celelalte zile, pentru zilele normale, vei încerca să zâmbeşti uşor. E caraghios, dar ai avut impresia că asta îţi face bine, acest mic zâmbet adresat nimănui, doar ţie. A zâmbi are cumva un efect şi înăuntru, nu numai în afară?

Micul text fotocopiat pe care îl vedem în atât de multe secretariate şi administraţii: „Zâmbetul mobilizează cincisprezece muşchi, iar mutrele îmbufnate solicită patruzeci. Odihniţi-vă: zâmbiţi!" se sprijină, fără să se ştie, pe nişte cunoştinţe aprofundate de neuropsihologie. Este un fenomen bine cunoscut de specialiştii emoţiilor: aşa-numitul feedback facial, care face ca zâmbetul să sporească uşor stările sufleteşti pozitive.

Cele mai amuzante studii în acest domeniu constă în a vi se cere să priviţi desene animate umoristice ţinând un creion fie între dinţi (încercaţi: veţi vedea că asta vă sileşte să faceţi o grimasă care seamănă cu un zâmbet), fie între buze (grimasa devine o mimică tristă). Imaginile văzute cu zâmbetul pe faţă, chiar şi puţin forţat, sunt socotite mai nostime decât cele văzute având colţurile gurii căzute. Apreciem mai mult viaţa zâmbind, decât încruntându-ne…

S-a putut arăta, de asemenea, într-un studiu frumos şi emoţionant, că persoanele rămase văduve de puţină vreme (în jur de şase luni) care ajung să zâmbească sincer evocând perechea dispărută (trecând peste toate şi gândindu-se la fericirea de a o fi întâlnit) vor fi de multe ori cele care îşi vor reveni mai bine peste doi ani. Fără îndoială, pentru că, în pofida tristeţii şi a absenţei, ele reuşeau să-şi amintească lucrurile frumoase şi momentele fericite trăite împreună. Important: acest efect protector al capacităţii de a zâmbi în ciuda tristeţii există cu atât mai mult cu cât zâmbetul est mai sincer şi corespunde unor stări sufleteşti autentice. Căci se ştie cum să aflăm dacă aceste zâmbete sunt adevărate sau false. Într-adevăr, zâmbetul „lipit pe faţă" este uşor de identificat pe înregistrările video de către cercetătorii specializaţi în expresia emoţiilor: îngheţat, rigid, nu corespunde la nimic lăuntric, nimic altceva decât dorinţa de a juca jocul convenienţelor sociale. La capătul opus, zâmbetul adevărat se referă la ansamblul figurii, şi nu numai la gură şi implică mai ales muşchii periorbitali (situaţi în jurul ochilor) care sunt aproape imposibil de contractat în mod voluntar de o manieră simetrică.

Această capacitate de a zâmbi din suflet în curentul violent al tristeţii ţine mai degrabă de înţelepciune decât de inconştienţă, spre deosebire de ceea ce cred persoanele triste şi cele pesimiste. Dar, bineînţeles, trebuie să fie o alegere liberă şi va fi nevoie să învăţăm cum extragem dintr-o zi cenuşie clipele de graţie, oricare ar fi constrângerile şi obligaţiile noastre (şi cum nici măcar să nu vorbim despre griji sau suferinţe).

Smiling in the rain.4

Materialism

Nu ştii niciodată foarte bine dacă, până la urmă, îţi plac într-adevăr sau nu: soldurile, sărbătorile de sfârşit de an, cumpărăturile. Din când în când, te amuză să navighezi prin toată această frivolitate şi neseriozitate; şi prin această veselie. E amuzant să-ţi cumperi haine noi, obiecte frumoase, să profiţi de ele, să le dăruieşti. Dar, uneori, asta îţi provoacă gânduri negre, aproape greaţă. Sau, cel puţin, un soi de indispoziţie ciudată.

Îţi aminteşti astfel de o mare disperare dintr-o sâmbătă după-amiază, în perioada soldurilor. Erai acolo, pe trotuar, cu toate pachetele în braţe, gata totuşi să alergi spre alt magazin. Şi, deodată, ai ieşit din situaţie, ai ieşit din solduri, ai ieşit din toată acea atmosferă în care te bălăceai fără măcar să te gândeşti. Ai ieşit din toate astea, sau invers, ai revenit la tine însuţi. Te simţeai atunci găunos, pustiu. Îţi puneai nişte întrebări ciudate: am într-adevăr nevoie de toate chestiile astea? Acest gen de activităţi mă fac într-adevăr fericit? Cu asta vreau eu să-mi umplu viaţa? După toate astea trebuie să alerge societatea noastră? Să muncim mai mult ca să cumpărăm mai mult? La ce anume sau cui mă supun trăind astfel?

Nici măcar nu aveai nevoie să-ţi pui aceste întrebări, cunoşteai răspunsul. S-a isprăvit, soldurile erau încheiate pentru tine. Nu ai mers până într-acolo încât să arunci cumpărăturile pe jos, în ciuda unei scurte dorinţe de a o face care ţi-a trecut prin cap. Le-ai păstrat, dar te-ai întors acasă liniştit, fredonând un vechi refren din adolescenţă, o şansonetă care vorbea despre cum poţi să trăieşti chiar din dragoste şi apă proaspătă. Ai redevenit tu însuţi…

Materialismul dezlănţuit al societăţii noastre reprezintă o ameninţare la adresa stării noastre psihice de bine. Aşa cum există poluări ale aerului, ale apei, ale hranei, care ne alterează starea fizică de bine, există şi poluări sociale care ne perturbă viaţa mentală.

Materialismul se poate defini astfel: 1) posesia, puterea şi statutul social reprezintă cele mai importante valori; 2) se apreciază mai mult a avea decât a fi, a face decât a trăi, a face paradă decât a savura; 3) consumul este prezentat ca fiind soluţia pentru nevoile şi aspiraţiile noastre.

Orice societate se bazează, prin forţa împrejurărilor, pe o parte de materialism (care comportă şi anumite beneficii). Dar societăţile noastre contemporane, şi mai mult: mai întâi, începând cu anii 1960, „societăţile de consum" au devenit „societăţile de hiperconsum" din anii 1990. Căci societăţile materialiste nu se mai mulţumesc doar să răspundă nevoilor noastre, ci încearcă cu perseverenţă să creeze altele noi. Astfel, în „reclama" tradiţională, se recomanda un produs pentru a satisface o nevoie sau pentru a reglementa o problemă. Publicitatea contemporană caută acelaşi lucru, dar va crea şi nişte nevoi care nu există sau va asocia un produs cu un context de viaţă de invidiat: calm, graţie acestei maşini încăpătoare şi silenţioase; voluptate, graţie acestei delicioase cafele; distincţie, graţie acestei splendide canapele etc. În societatea noastră există inteligenţe şi instanţe (servicii de marketing şi agenţii de publicitate) destinate în exclusivitate să sporească fără încetare dorinţele noastre de consum, făcându-şi cuib în stările noastre sufleteşti. S-a putut dovedi faptul că o persoană, de îndată ce gândirea ei este orientată spre preocupări egocentrice, cu cât este mai tristă, cu atât consumă mai mult. Atunci, în societatea noastră care ne flatează eul şi ne oferă o abundenţă de lucruri de cumpărat, reflexul de a cumpăra va fi cu atât mai uşor.

Facilitatea, rapiditatea, risipa, opulenţa blochează în noi experienţele de lentoare şi de introspecţie; ele împiedică acele capacităţi de reflecţie asupra noastră înşine şi de reglare a echilibrelor noastre lăuntrice. Atunci se produce marea confuzie: stările noastre sufleteşti sunt dispersate, debusolate, superficiale, nesatisfăcute, dependente de toţi negustorii de distracţii din lumea înconjurătoare. Nu este o bogăţie, ci o poluare, o invadare a minţii noastre şi nu numai a comportamentului nostru de consumatori. Aceasta seamănă cu ceea ce se întâmplă cu materialele plastice ori cu pesticidele: se acumulează cu încetul în noi. De aceea, toate studiile sunt de acord: cu cât o persoană (sau un grup de oameni) este mai stimulată de valori materialiste, cu atât este mai nefericită. E simplu ca bună ziua.

Materialismul ne smulge din ceea ce reprezintă identitatea şi

latura noastră umană: alarma a fost lansată de poeţi de multă vreme. Dar poeţii nu sunt niciodată ascultaţi. Iată ce scria filosoful american Thoreau, care a plecat să trăiască doi ani în adâncul unei păduri, într-o cabană: „Cred că spiritul nostru poate fi profanat fără încetare prin faptul că asistă în mod regulat la lucruri triviale, astfel încât toate gândurile noastre vor fi mânjite de vulgaritate". Şi de asemenea: „De îndată ce omul şi-a procurat cele trebuincioase, există o alternativă, alta decât aceea de a-şi procura lucruri superflue; iar aceasta este faptul de a se aventura în viaţa prezentă". Nietzsche mergea şi mai departe: „Toate instituţiile omeneşti nu sunt ele oare destinate să-i împiedice pe oameni să-şi simtă viaţa din cauza împrăştierii constante a gândurilor lor?" Ce ar fi spus ei despre epoca noastră? Este, aşa cum nota Cioran, „coşmarul opulenţei. Acumulare fantastică de tot ce vrei. O abundenţă care-ţi face greaţă" 5.

Se pot recunoaşte şi laturile bune ale unei societăţi materialiste: condiţiile noastre de viaţă de zi cu zi (încălzire centrală, electricitate, apă curentă, săli de baie...) sunt mai confortabile şi mai plăcute decât ale strămoşilor noştri; anumite deplasări ne-au devenit posibile (pentru a face turism, pentru a-i revedea mai des pe oamenii pe care îi iubim şi care s-au împrăştiat departe de noi) etc. Pe de altă parte, este inutil să idealizăm trecutul: societăţile de odinioară aveau şi ele defectele lor, ele puteau să abrutizeze prin plictiseală şi monotonie, să sufoce indivizii sub constrângerile colectivităţii (familie, vecini, societate). Dar azi, defectele sunt inverse: suprastimulare şi fobia plictiselii, supraaprecierea persoanei în detrimentul grupului şi, mai ales, dispersarea constantă a gândurilor noastre. Trebuie, aşadar, să inventăm noi forme de societate, în loc să o suportăm pe cea actuală sau să aspirăm la revenirea celei vechi. Iar pentru aceasta, trebuie să progresăm înăuntrul nostru: oamenii suferă atunci când progresul material merge mai repede decât progresul psihologic şi spiritual. Atunci când cele mai mari investiţii ale societăţii sunt destinate să producă mai mult şi să facă să se consume mai mult, fără să existe în perspectivă eforturi colective destinate creşterii echilibrului spiritului, toată lumea este în pericol de a-şi pierde minţile.

Ne luptăm ca să protejăm viaţa sălbatică, fauna, flora... Nu ar trebui oare să facem acelaşi lucru cu viaţa noastră lăuntrică? Şi ea este în mare pericol.

Clipa prezentă

Zilele trecute, aşteptai trenul pe un peron de gară. Îl aşteptai efectiv: uitându-te mereu la ceas, privind în zare şi întrebându-te dacă avea să vină din dreapta sau din stânga. Ştiind prea bine că ora prevăzută pentru plecare nu era decât peste zece minute. Te întrebai dacă e un tren care vine din altă parte (în acest caz, va sosi doar la ora prevăzută) sau pleacă de aici (în acest caz, va sta la peron mai mult timp înainte şi te vei putea urca în el).

Într-un cuvânt, aveai mintea complet încărcată de lucruri neinteresante. Din fericire, ţi-ai dat seama de asta (nu e întotdeauna cazul…). Deodată, ai realizat că tocmai aştepţi trenul, aşa cum un câine îşi aşteaptă porţia de mâncare. Nu ai nimic împotriva câinilor, sunt simpatici, dar, mă rog, fiecare cu viaţa lui.

Atunci, ţi-ai spus că nu merită să fii aşa de agitat şi „speriat de bombe", cum spun copiii. Şi ţi-ai modificat starea de spirit: în loc să „faci" ceva (să aştepţi), ai trecut în registrul lui „a fi exact acolo" şi a savura clipa prezentă. Ai uitat de ceas şi de calea ferată ce se pierde la orizont. Şi ţi-ai orientat atenţia către respiraţia ta, la felul în care stăteai, te-ai îndreptat uşor de spate, ţi-ai ridicat umerii; apoi, ţi-ai deschis şi urechile, ai ascultat sunetele, zvonurile, zgomotele de pe calea ferată, ciripitul păsărilor; ai adulmecat, ca un animal ieşit din pădure, acest ciudat miros de metal şi de beton care pluteşte în gări; ai observat lumina acelei dimineţi de primăvară, mişcările lente ale unui marfar la capătul peronului, norii, toate instalaţiile, panourile, clădirile din depărtare. Fantastic, tot ce era de văzut şi de simţit.

Fantastic cât de interesant şi de liniştitor era să fii acolo, prezent cu intensitate în viaţa ta din clipa aceea. Când te-ai urcat în tren, erai mai liniştit decât oricând. Nu l-ai aşteptat nicio secundă. Doar ţi-ai trăit viaţa. Prea curat!

De multe ori trecem pe lângă viaţa noastră: suntem altundeva, în clipa următoare (aşteptăm, sperăm, ne impacientăm, anticipăm, suntem îngrijoraţi) sau în clipa dinainte (rumânăm, vegetăm, examinăm amănunţit). Dar nu în clipa prezentă. Această inaptitudine de a trăi mai des prezentul (chiar dacă uneori ne face bine să anticipăm sau să ne gândim la trecut) este considerată în ziua de azi ca un factor ce favorizează anxietatea, depresia şi, în ansamblu, dificultăţile de a fi fericit. De aceea, de multe ori, în psihoterapie, se lucrează asupra acestei inaptitudini, de exemplu în cadrul „meditaţiei conştiinţei depline".

Deplina conştiinţă constă în a fi prezenţi la experienţa momentului pe care tocmai îl trăim, fără filtru (acceptăm tot ce vine), fără judecăţi de valoare (nu căutăm dacă e bine sau rău, de dorit sau nu) şi fără aşteptări (nu dorim să vină sau să se întâmple ceva anume). Deplina conştiinţă este, aşadar, o simplă prezenţă – doar să fii acolo –, dar atât de greu de atins… Ea nu este o formă de pasivitate şi de acceptare oarbă: ea ne permite să locuim prezentul, dar cu supleţe, având posibilitatea de a ne dezangaja, dacă aşa alegem şi, în orice caz, fiind conştienţi de acest lucru. Capacităţile legate de deplina conştiinţă sunt prezente în fiecare om. Ele depind, fără îndoială, de aptitudinile naturale orientate spre concentrare şi deschidere, dar ele pot, de asemenea, să fie dobândite sau să se dezvolte prin antrenament.

Terapiile bazate pe deplina conştiinţă se prezintă ca o serie de exerciţii simple menite să ne facă încetul cu încetul „să ne păstrăm mintea aici şi acum". Ne aşezăm, închidem ochii şi băgăm de seamă… că mintea noastră o ia în toate direcţiile! Atunci nu ne enervăm, considerăm că este normal, exact aşa face şi mintea, pentru că viaţa noastră aşa a obişnuit-o; şi, de altfel, această minte în mişcare ne este de multe ori de folos, ea care caută peste tot lucruri de făcut şi la care să se gândească, acţiuni pe care să le declanşeze. Nu ne enervăm, aşadar, din cauza acestor rătăciri care uneori ne convin. Dar, în cazul acesta, ne deranjează. Atunci, nu ne enervăm şi o luăm de la capăt.

Există, bineînţeles, o mulţime de variante şi de cercetări aprofundate ale acestor exerciţii: să ne concentrăm asupra respiraţiei, asupra zgomotelor care ne înconjoară, asupra senzaţiilor care ne vin de la propriul nostru trup, să observăm mişcarea gândurilor noastre, apariţiile şi dispariţiile lor, încotro ar vrea să ne conducă. Să nu le urmăm. Să revenim la exerciţiu: doar să fim acolo. Şi să facem toate acestea într-o atitudine interioară de curiozitate calmă şi binevoitoare: să nu judecăm, să nu căutăm să respingem sau să stârnim ceva. Doar să acceptăm tot, să observăm tot.

De ce au legătură aceste exerciţii cu pacea din sufletul meu, cu capacitatea mea de a trăi mai bine? Ele îmi vor permite să înţeleg cum funcţionează mintea mea: încercând fără încetare să scape (să se gândească la altceva), judecând („acest exerciţiu este absurd"; „în plus, mă enervează, nu reuşesc"), împrăştiindu-se (să fie încontinuu înghiţită de alte gânduri). Faptul de a medita în deplină conştiinţă îmi va permite atunci să accept mai bine că este normal, că mintea noastră

face exact aşa: pleacă în toate direcţiile. Dar măcar să o facă în linişte…
Capitolul 19

A trăi în deplină conştiinţă

Eşti mulţumit de tine: au trecut deja trei săptămâni de când îţi respecţi noile hotărâri. Acum, dimineaţa, te scoli cu câteva minute mai devreme, ca să stai în picioare, cu spatele drept, liniştit, ca să respiri în faţa ferestrei deschise de la camera de baie, care dă spre un copac dintr-o curte şi spre un petic de cer, când albastru, când cenuşiu. Iar seara, când te culci, în loc să iei o carte sau o revistă (sau, şi mai rău, să te lungeşti în faţa televizorului), îţi iei răgazul să te gândeşti la ziua care a trecut: ce ţi s-a întâmplat azi? Ce-ai trăit, ce-ai simţit?

Ţi-ai luat obiceiul de a cugeta, cu ochii deschişi, asupra vieţii tale. De a lupta împotriva tentaţiei de a înlănţui activităţile, gândurile, solicitările. De a te elibera de aceste lanţuri, măcar din când în când. De a-ţi lua un răgaz câteva secunde ca să te gândeşti la ce-ai făcut din orele sau din zilele de viaţă care tocmai s-au scurs. De a-ţi elibera sufletul şi de a-ţi muta privirea. Pentru ca să observi, pur şi simplu, clipa prezentă, în loc să o traversezi cu ochii minţii închişi.

Ai înţeles azi în ce măsură tot ce îţi „distrage" atenţia de la viaţa ta de zi cu zi, dacă nu eşti atent, te poate îndepărta de tine însuţi: să faci cumpărături, să citeşti, să te uiţi la televizor sau să asculţi muzică, toate acestea pot reprezenta o manieră de a nu reflecta liniştit şi în mod regulat la tine. Acum reuşeşti să nu dai drumul la radio în mod maşinal în automobil sau la bucătărie, să nu mai apuci în mod automat o revistă în sălile de aşteptare şi să nu te mai cufunzi într-o carte în mijloacele de transport în comun. Sigur, vei putea face toate aceste lucruri, dar nu imediat: pentru moment, îţi iei răgazul de a citi mai întâi în tine însuţi. Vei încerca să trăieşti în deplină conştiinţă…

Există numeroase avantaje ale practicării tehnicii conştiinţei depline, nu numai în cadrul exerciţiilor de meditaţie, ci şi ca atitudine zilnică faţă de existenţă.

De exemplu, trecerea de la modul „a face" la modul „a fi". Ceea ce ne învaţă încetul cu încetul eforturile de conştientizare a prezentului este interesul de a provoca în mod regulat în viaţa noastră momente în care ne extragem din „a face" pentru a merge spre „a fi". Psihoterapeuţii practicieni ai deplinei conştiinţe vorbesc despre doing mode (to do) în raport cu being mode (to be). În modul „a face", suntem mereu în luptă pentru a reduce distanţa dintre lucruri, aşa cum

sunt ele (de exemplu: interlocutorul meu nu e de acord cu mine), şi ceea ce ar trebui ele să fie după părerea noastră (el ar trebui să gândească la fel ca mine). În modul „a fi", începem prin a accepta mai întâi ceea ce este şi prin a observa cu atenţie şi, dacă e posibil, cu bunăvoinţă („el nu este de acord cu mine, OK, mai întâi îl voi asculta şi îl voi înţelege, înainte de a dori să-i corectez părerea"). De asemenea, nu căutăm din capul locului să ne schimbăm gândurile, ci mai întâi ne modificăm raportarea la gândurile noastre: în modul „a face", când o grijă se prezintă în mintea noastră, ea este însoţită numaidecât de o senzaţie de presiune dureroasă, pentru că este obligatoriu să-i găsim o soluţie. În modul „a fi", se ia în considerare mai întâi grija, aşa cum este ea: un gând care apare în mintea noastră. Ne spunem că nu vom căuta imediat să o rezolvăm să ascultăm cu adevărat, până la capăt, ceea ce ne spune şi dacă are dreptate să ne spună acest lucru. Să simţim ce anume ne pricinuieşte, cu tot impactul ei asupra trupului nostru. Să o examinăm liniştit, cu luciditate. Pe scurt, să o „dezumflăm" puţin. Avem nevoie şi de modul „a face": fără acesta, nu vom ajunge nicăieri. Dar nu ne putem lipsi de modul „a fi": fără el, vom ajunge atât de obosiţi, de stresaţi, de abătuţi, încât ne vom întreba tot timpul ce căutăm în acest infern…

Deplina conştiinţă ne poate învăţa să nu facem nimic, dar să „facem" asta bine. „Adevărata fericire este starea de conştiinţă fără referire la nimic, fără obiect, în care conştiinţa se bucură de imensa absenţă care o umple", scria Cioran6. Să nu facem nimic: ultimul lux? Da, luxul suprem al acestei epoci de agitaţie şi pragmatism. Această epocă pasionantă şi fertilă. Dar pe care nu o putem savura pe deplin decât dacă ştim şi noi, în anumite momente, să nu facem nimic. Îmi amintesc de o zi când, trecând prin faţa camerei uneia dintre fiicele mele care aparent nu îşi făcea temele, cum îi cerusem, i-am zis: „Ia spune, fetiţo, cu ce te ocupi?

— Bine, eh, cu nimic…" Şi în momentul când voiam să-i răspund: „Ce? Cum? Dar temele tale?", îmi amintesc de toate astea şi mă aud spunându-i: „Nu faci nimic? Excelent!" Asta a făcut-o să râdă. Va trebui să vorbesc cu ea din nou despre acest lucru peste câţiva ani: poate că am făcut-o să trăiască o experienţă utilă…

În sfârşit, deplina conştiinţă ajută să ne savurăm existenţa. Nu numai pentru că ea ne face mai capabili să nu ne înecăm în ruminaţiile noastre, pe care le identificăm mai repede. Dar şi pentru că ne ajută să

savurăm mai bine momentele plăcute, faţă de care ne face să fim mai profund prezenţi. Viaţa în starea de conştientizare este viaţa normală, pur şi simplu. Cu o stare permanentă de disponibilitate şi de sensibilitate. O stare permanentă de întâmpinare a ceea ce este banal sau excepţional. Viaţa conştientizată este viaţa acum. Complicată, confuză, imperfectă, strâmbă. Avem uneori tendinţa de a crede că viaţa, cea adevărată, cea bună, nu începe decât odată ce toate problemele noastre sunt rezolvate. Nu, ea este deja aici, sub problemele şi insatisfacţiile noastre. Gata să întâmpine fericirea şi starea de graţie.

6 Cf. Cioran, Caiete II 1966 – 1968, Editura Humanitas, Bucureşti, 1999 – 2000, p. 380, în traducerea lui Emanoil Marcu şi Vlad Russo. Înţelepciune

Câteodată, te enervezi pentru nimic; sau nu pentru mare lucru. Uneori, te hotărăşti prea repede şi, alteori, nu reuşeşti să te hotărăşti. Câteodată, te vezi făcând prostii: mănânci prea mult, bei prea mult, cheltuieşti prea mult, vorbeşti prea mult; nu te poţi abţine; sau nu vrei, sau nu ştii. În momentele acelea, sau mai degrabă după aceea, ai regrete. Îţi spui că nu ai dat dovadă de înţelepciune. Că ţi-ar plăcea să fii ceva mai înţelept.

Ai fost întotdeauna uimit că epoca noastră celebrează mai curând nebunia, mai ales prin glasul ei mercantil, publicitatea: „O să vă placă la nebunie!", „Oferiţi-vă o mică nebunie!" Să faci pe nebunul nu-i aşa de greu! Nu e nevoie să înveţi, să te constrângi. Cel puţin, nu în cazul tău. Pe când înţelepciunea… Nebunia ta ţi s-a părut întotdeauna spontană, dar rarele tale momente de înţelepciune au depins mereu de eforturi; în clasă, erai cuminte de frica învăţătoarei, dar şi ca să-i faci pe plac; şi pentru că, în fond, te simţeai bine când erai cuminte. Ţi se pare că există mai multă fericire în înţelepciune, decât în nebunie. Crizele de nebuneală agită, uşurează, aduc plăcere. Şi, apoi, suferinţă. Înţelepciunea ţi se pare că reprezintă un temei mai bun, un soclu mai bun pentru viaţa ta.

Îţi place foarte mult înţelepciunea şi, puţin, şi nebunia: iată, asta este, visezi să fii un înţelept care îşi dă drumul din când în când. Ai citit undeva această maximă a lui La Rochefoucauld: „Cel care trăieşte fără un dram de nebunie nu este chiar atât de înţelept cum crede". E adevărat. Dar ţi-ar plăcea să adaugi şi: „Iar cel care trăieşte fără înţelepciune nu îşi va savura atât de bine momentele de nebunie".

Aceste visuri de înţelepciune şi echilibru din tine te fac să zâmbeşti. Dar îţi spui că, până la urmă, vei sfârşi prin a reuşi, într-o bună zi…

Îmi place ideea de înţelepciune. O iubesc în mod naiv, fără îndoială, aşa cum se poate iubi un concept atunci când nu ştii prea multe lucruri despre el. Filosofii din ziua de azi se arată sceptici faţă de ideea de înţelepciune, faţă de utilitatea sa şi faţă de interesele sale ascunse. Ei subliniază neîncrederea ce se cuvine să o avem faţă de oricine ar adopta postura de înţelept. „Cine vrea să facă pe îngerul face pe prostul", spunea Pascal. La fel, epoca noastră pare să sugereze că cine vrea să devină înţelept nu este decât ori nebun, ori naiv. În sfârşit, la fel ca în cazul „fericirii", şi termenul de „înţelepciune" a devenit aproape un cuvânt trivial, bun de adresat proştilor, inculţilor, necioplţilor sau celor care exploatează naivitatea oamenilor.

Cu toate acestea, în ochii celor mai mulţi dintre noi, înţelepciunea este o cale pe care am vrea să o apucăm: nu vrem să ne considerăm „înţelepţi", ci – după nenumărate eforturi şi experienţe de viaţă care ne vor permite apoi să fim siguri pe noi – ne dorim să devenim „mai înţelepţi", ceea ce nu este acelaşi lucru. Am vrea să simţim că progresăm spre ceva mai bun: astfel, greşelile şi rătăcirile noastre vor avea un sens, acela de a ne apropia de ceea ce este mai bine, cu alte cuvinte, de mai puţină suferinţă. De altfel, ne-am silit să fim prudenţi faţă de înţelepciune: care dintre noi ar îndrăzni să-şi spună că este pe deplin înţelept? Cine s-ar simţi înţelept pentru totdeauna? Cine nu ar avea conştiinţa că nu este vorba decât de o stare provizorie? În schimb, de ce să renunţăm la a vrea să fim şi mai înţelepţi? Dar, în acest caz, cum să procedăm?

Fiecare om poate să ofere cuvinte înţelepte sau să adopte conduite cumpătate în anumite momente ale existenţei sale. Faptul de a observa acţiunile înţelepte sau vorbele chibzuite ale omenirii în ansamblul ei este aproape la fel de bun ca acela de a se ralia orbeşte anumitor maeştri, presupuşi înţelepţi, dar care nu sunt neapărat astfel în toate dimensiunile şi în toate momentele existenţei lor. Este, de altfel, calea de cercetare a psihologiei pozitive care, pentru a înţelege înţelepciunea, a preferat să o observe pe teren în curs de a se exprima, decât să asculte sau să citească marile discursuri filosofice.

Iată, pentru a ilustra mai bine acest demers, două exemple de răspunsuri date cu ocazia unui studiu referitor la înţelepciune, dintre care unul este considerat înţelept, iar celălalt, mai puţin. Participanţii

la studiu trebuiau să se pronunţe asupra următorului caz: o tânără de 15 ani doreşte să se mărite acum. Nu ni se spune mai mult. Ce cred ei despre acest lucru?

Exemplu de răspuns socotit puţin înţelept: „Nu, nu e o idee bună să se mărite la 15 ani. Trebuie să i se spună că acest gen de căsătorie nu este posibil".

Exemplu de răspuns socotit înţelept: „În aparenţă, este simplu. În general, căsătoria la 15 ani nu este o idee bună. Dar este totuşi ceva la care visează o mulţime de fete atunci când se îndrăgostesc pentru prima dată. Şi apoi, există de multe ori situaţii în viaţă când nu se poate judeca «în general». Poate că, în acest caz, se întâmplă nişte lucruri deosebite, poate că tânăra are o boală mortală şi nu mai are mult de trăit. Sau poate că tocmai şi-a pierdut părinţii. Sau trăieşte în altă ţară, cu o altă cultură. Sau într-o altă epocă istorică?"

Se observă că răspunsul înţelept (în afară de faptul că e mai lung şi mai complicat) exprimă o mai mare distanţare şi că, în faţa incertitudinilor şi a informaţiilor lipsă, răspunsul la în seamă numeroase posibilităţi înainte de a lua poziţie: e de dorit să ştie cine este această tânără, care este situaţia ei precisă, unde trăieşte etc.

În viaţa de zi cu zi, înţelepciunea poate consta, de exemplu, în a-i asculta şi a-i înţelege pe interlocutorii noştri înainte de a-i judeca. Pare evident? Hm… În practică, pentru mulţi dintre noi, faptul de a-l asculta pe celălalt înseamnă doar a ne pregăti răspunsurile şi argumentele. Înţelepciunea presupune astfel un anumit grad de transcendenţă şi de uitare de sine: a se desprinde de interesele tale imediate şi de opiniile tale, a le considera ca pe nişte vederi personale, şi nu ca pe nişte evidenţe universale.

Faptul de a observa atent atitudinile zilnice care ni se par înţelepte este, aşadar, un bun izvor de învăţătură. O fetiţă (6 ani) asistă la cearta dintre cele două surori ale ei mai mari (8 şi 10 ani) pentru a se aşeza pe locurile bune din spate ale maşinii familiei: cele de lângă geamuri, şi nu cel din mijloc. Văzând că acel conflict se prelungeşte la infinit şi că părinţii încep să se enerveze, ea se sacrifică: „Mă aşez pe locul din mijloc ca să pornim în călătorie". Deşi ar fi preferat şi ea unul dintre locurile de la margine. Motivaţiile gestului ei sunt numeroase şi interesante. Care este în decizia ei partea de renunţare din pricina sensibilităţii: „Nu suport aceste certuri, ele fac ca toată lumea să fie nefericită"? Care este partea de inteligenţă: „Îi fac pe părinţi să fie

prost dispuşi, iar când părinţii sunt prost dispuşi, călătoriile decurg prost”? Şi care este cea de înţelepciune: „La urma urmelor, povestea asta cu locurile este absurdă, nu e rău nici la mijloc”? Trebuie oare ca părinţii să fie îngrijoraţi văzând că „fiica lor cea mai mică se sacrifică pentru cele mari”? Ori trebuie să se bucure pentru ea, pentru această capacitate de a da dovadă de înţelepciune? Căci, puţin mai târziu, odată conflictul aplanat, ea va negocia cu blândeţe permutările cu surorile ei, obţinând să nu facă toată călătoria pe locul „prost”. Şi, în sfârşit, ea va fi făcut o economie emoţională în faţa unui conflict, obţinând o soluţie echitabilă.

Altă lecţie (ador să primesc lecţii de înţelepciune): acum câţiva ani, am fost solicitat de o agenţie de comunicare medicală să redactez de urgenţă o lucrare voluminoasă despre maladiile depresive. Era într-o joi şi trebuia să le-o predau luni: asta însemna să petrec un întreg sfârşit de săptămână lucrând zi şi noapte. Bineînţeles, date fiind urgenţa şi volumul muncii, era foarte bine plătită. După o mulţime de ezitări, m-am hotărât să spun nu: sfârşitul de săptămână era deja foarte încărcat de evenimente familiale şi, în acelaşi timp, mi se părea dureros (pentru apropiaţii mei şi pentru mine) şi complicat să anulez totul. Atunci i-am propus lucrarea unui prieten de la Centrul spitalicesc Sainte-Anne, spunându-i că oferta financiară este interesantă. M-a ascultat politicos, apoi, de îndată ce a luat cunoştinţă de termenul foarte scurt, nu a ezitat nicio clipă: răspunsul a fost nu. Şi chiar a adăugat cu un zâmbet: „Eu aş fi mai curând gata să plătesc această sumă numai să nu fac această treabă în asemenea condiţii!”

Până la urmă, am putut găsi printre confraţii noştri un tânăr celibatar care avea timp şi energie şi care nu pedepsea pe nimeni stricându-şi sfârşitul de săptămână cu două nopţi albe îmbibate de cafeină. Dar înţelepciunea primului meu confrate m-a făcut să reflectez multă vreme după aceea: fără să ezite, el preferase pentru sfârşitul de săptămână să se îmbogăţească de pe urma fericirii, nu a banilor. Treziri

O zi de septembrie, o frunză de platan care cade cu o graţie inefabilă, într-un vârtej dezordonat – douăzeci de centimetri la dreapta, viraj brusc şi zece centimetri la stânga, o jumătate de întoarcere mai curând lentă, o voltă rapidă –, dar armonios. E moartă. Te opreşti să-i priveşte căderea. Îţi trece pe dinaintea nasului, îţi atinge în treacăt pieptul şi cade exact în palmele tale, care s-au deschis

singure. În loc să o îndepărtezi, să o arunci şi să-ţi continui drumul, te opreşti, o examinezi, respiri puţin mai adânc. Te simţi pe de-a-ntregul viu, pe când, în urmă cu o clipă, nu erai decât un automat care mergea gândindu-se la ziua sa de muncă. De ce eşti smuls atât de blând din gândurile tale de o frunză? De ce eşti emoţionat şi tulburat? De ce acest sentiment de armonie, această impresie că totul este la locul lui? Mai târziu, un prieten îţi va spune că ai fi putut foarte bine să vezi în această frunză moartă o prevestire rea: a morţii a tot ce este viu, a fragilităţii perisabile a tuturor existenţelor, dintre care şi a ta. Dar nu, exact în clipa aceea, este aproape contrariul. Frunza care cade îţi dă un sentiment de veşnicie a tuturor lucrurilor.

Sunt extrem de importante aceste clipe când ieşim din cadru, când părăsim blând sau brutal automatismele şi obiceiurile în care eram angajaţi. Sunt ca nişte ieşiri din carosabil, cum se spune pentru maşini: părăsim drumul care fusese prevăzut: acestea sunt experienţele trezirii. Eram adormiţi sau toropiţi de zgomotul monoton al previzibilului sau al obişnuitului. În realitate, eram absenţi în raport cu noi înşine şi cu viaţa. Şi iată-ne smulşi din această monotonie liniştitoare şi previzibilă.

Asemenea experienţe sunt mai mult sau mai puţin obişnuite în viaţa noastră. Dar riscăm să nu le acordăm atenţie. Ele au nevoie să li se fi lăsat un loc pentru vulnerabilitatea lor, un spaţiu pentru receptarea lor. Ele nu se produc dacă am zăvorât totul, dacă am închis totul cu lacăte, dacă nu am mai lăsat niciun loc în spatele posesiunilor, al preocupărilor, al obligaţiilor, al acţiunilor. Sau, şi mai rău, dacă totul este plin de ruminaţii.

În general, elementele trezirii sunt următoarele: o stare specială de receptivitate (din diverse motive: oboseală, spleen, seninătate…), un amănunt care intervine cu ocazia unei experienţe de viaţă obişnuite şi atunci impresia că se întâmplă ceva special şi inexprimabil, ceva care este în acelaşi timp şi problemă, şi soluţie, şi întrebare, şi răspuns, şi chiar încă ceva dincolo de toate acestea. Dar acel „ceva” este mai întâi inutilizabil ca atare. Pentru că nu este explicit; este clar, dar nu explicit: trezirea nu ne spune ce să facem, ci că trebuie – sau că va trebui – să facem ceva. Sau, dimpotrivă, să nu facem nimic. Acel „ceva” este, de asemenea, inutilizabil, la început, pentru că experienţa trezirii nu poate fi tot timpul transpusă în cuvinte. Şi dacă există o frază care dă năvală în conştiinţa noastră (anumite experienţe de trezire seamănă

cu un strigăt pe care „ceva” îl trezeşte în noi), va dura multă vreme până să fie înţeleasă în toate dimensiunile ei. Experienţa de trezire este un fulger al intuiţiei. Ea este însoţită de o zguduitură uneori fizică; poate exista o participare a trupului: ne putem simţi uşori, sau greoi, diferiţi de ceea ce eramelipă mai devreme. Resimţim aproape întotdeauna o modificare a scurgerii timpului: imobilitate a timpului perceput, ca un ralanti psihologic. Poetul Christian Bobin vorbeşte astfel despre „o stare de bulversare calmă”.

E de datoria noastră să cultivăm această receptivitate, e de datoria noastră să fim prezenţi în existenţa noastră, în loc să rumegăm trecutul sau viitorul, sau să vrem să fim altundeva sau altcumva, în vreme ce viaţa noastră se desfăşoară aici şi acum. Iată ce ne aminteşte Meister Eckhart, mistic medieval, în învăţăturile sale spirituale: „Dumnezeu ne face adesea vizite, dar, de cele mai multe ori, nu suntem acasă”.

Atunci, ne putem rezerva trei minute, de trei ori pe zi, pentru a verifica unde suntem şi pentru a răspunde la întrebarea: „Este cineva acolo, înăuntru?”

Da, suntem acolo. Vii. Prezenţi.

Conştienţi… Să acceptăm fericirea ca pe o experienţă efemeră

Multă vreme, ai crezut că ai o problemă cu fericirea. Ţi se părea că fericirile tale sunt mai puţin bune decât ale altora. Mai puţin intense, mai puţin durabile, mai puţin pure (la tine, exista întotdeauna un mic amănunt care nu era în regulă). De la început, asta ţi-a stricat multă vreme viaţa: chiar şi când erai fericit, te întrebai dacă eşti într-adevăr astfel, dacă asta este fericirea, şi tot acest gen de întrebări de doi bani. Singurele momente în care fericirile tale ţi se păreau perfecte erau după ce trecuseră. Ca în aceste cuvinte: „Fericire, nu te-am recunoscutdecât după zgomotul făcut când ai plecat”. Sunt ale lui Raymond Radiguet, care a murit la vârsta de 20 de ani şi care a scris, în ultimele pagini ale capodoperei sale, Le Diable au corps7: „Un om dezordonat care e pe moarte şi nu se îndoieşte de asta se apucă deodată să facă ordine în jurul său. Viaţa lui se schimbă. Îşi clasează hârtiile. Se scoală dis-de-dimineaţă şi se culcă devreme. Se lasă de vicii. Cei din jurul său sunt încântaţi. Aşa că moartea lui brutală pare şi mai nedreaptă. Era să fie fericit”.

Şi tu ai avut acest sentiment: după ce ai fost multă vreme campionul fericirilor retrospective, ai devenit campionul fericirilor pe

cale de a se încheia. Un apus de soare nu te tulbura niciodată atât de mult ca în cazul ultimului crepuscul din vacanţă. Un sărut nu ţi se părea niciodată atât de emoţionant precum cel care preceda o lungă despărţire. Tatăl tău nu ţi s-a părut niciodată atât de înduioşător ca atunci când mergeai să-l vezi cu puţin timp înainte de a muri (ştiind că avea să moară). Pe scurt, tu şi fericirea aţi fost întotdeauna o poveste ciudată, cam şchioapă, cam ratată.

Şi apoi, an după an, s-a schimbat totul. Ai înţeles că problema nu venea de la fericire, ci de la aşteptările tale din partea fericirii: aşteptări de intensitate, de puritate, de eternitate. Cum ai ajuns să înţelegi asta? Nu ai nici cea mai mică idee. Fără îndoială, a fost datorită experienţelor, a conştientizărilor sau poate tocmai a timpului care a trecut. Poate că faptul este legat automat de vârstă. În orice caz, fericirea este acolo: azi eşti în stare să savurezi cea mai mică urmă de fericire, fără să-ţi pui prea multe întrebări. Sau, mai degrabă, faci asta în ordinea cuvenită: mai întâi savurezi, şi apoi reflectezi.

Acest ciudat sentiment că uneori tristeţea nu este decât o bucurie uzată, o fericire care şi-a trăit traiul… Dacă ne agăţăm prea mult de ele, fericirile noastre pot deveni tristeţi. Trebuie să acceptăm să ne continuăm drumul, să părăsim acea fericire moartă. Să acceptăm că în urma noastră există astfel o mulţime de cadavre ale micilor sau marilor momente fericite. Să acceptăm că ele nu supravieţuiesc decât sub formă de amintiri. Să nu ne ataşăm şi nici să nu ne agăţăm tocmai de acele clipe, ci de ideea însăşi de fericire. Intensitatea şi durerea fericirii rezidă astfel în caracterul ei efemer. Experienţa noastră personală este aici pentru a ne dovedi acest lucru, dar s-au făcut şi multe cercetări. Atunci când li se cere, de exemplu, unor voluntari să-şi imagineze că se găsesc într-un loc care le place, dar că este pentru ultima dată când mai stau acolo, stările lor sufleteşti vor fi desigur pozitive, dar mai subtile şi mai amestecate decât ale voluntarilor cărora li s-a cerut doar să se imagineze în locul acela care le place, fără alt consemn. Bogăţia şi subtilitatea experienţelor noastre emoţionale faţă de fericire vin mai mult din existenţa acestor stări sufleteşti legate de conştiinţa finitudinii fericirilor noastre, din caracterul lor efemer şi perisabil, decât din marile fericiri depline, sincere (şi puţin cam „prosteşti", animalice, logice). Această conştiinţă a dimensiunii intermitente a fericirii este cea care permite şi extinderea experienţei de la o clipă la orizonturi temporale lărgite, chiar infinite: de aceea, o

singură clipă de fericire ne poate oferi gustul eternităţii.

Alte cercetări arată că, în general, cu cât avem mai mult conştiinţa faptului că timpul ne este măsurat, chiar şi în mod banal, fără a dramatiza, ca în cazul unei experienţe de laborator pe care ni se cere să o efectuăm într-un timp limitat, cu atât mai mult căutăm şi preferăm activităţile care au un sens. Iată o bună cale de reciclare a neliniştilor noastre existenţiale (cea spre care îi îndemnăm, de altfel, pe pacienţii noştri): cu cât sunt mai angoasat, cu atât mai mult am interesul să mă îndrept spre tot ce contează într-adevăr în viaţa mea, pentru a acţiona, pentru a mă apropia, pentru a-l savura pe moment. De exemplu, să mă opresc, să simt că respir, că sunt viu, să ridic capul sau să ies să privesc cerul. Să-mi amintesc că, dacă aş fi mort (sau când voi fi), nu aş mai avea nicio grijă, dar nici vreo legătură cu toate acestea. Ce anume prefer?

Toate acestea sunt, bineînţeles, legate de conştiinţa crescută a timpului care trece şi care, prin forţa împrejurărilor, nu se mai întoarce. Pe măsură ce înaintăm în vârstă (dar, pentru unii, fenomenul există dintotdeauna), avem şi mai mult conştiinţa faptului că anumite fericiri nu se vor mai repeta. De exemplu, părinţii care îmbătrânesc, sau copiii care cresc, sau întâmplările din anii de liceu sau de universitate, colegii pe care îi vom părăsi în curând. Această conştiinţă ne poate împinge către anxietate – dacă nu acceptăm evidenţa – sau către înţelepciune – dacă o acceptăm cu inteligenţă, adică întorcându-ne mai degrabă spre prezent şi savoarea acestuia, decât spre incertitudinile viitorului (pe care neliniştea ne face să le transformăm în certitudini negative).

În viaţa noastră, există multe lucruri făcute pentru ultima dată de care nu suntem conştienţi: ultima dată când vedem un prieten, un loc, ultima dată când auzim o muzică. Această inconştienţă este fericită şi ne alină necazurile în mod considerabil. Dacă am trăi cu obsesia întrebării: „Este oare ultima dată când fac, când trăiesc, când văd asta?", ne-ar fi greu. Dar, începând cu o anumită vârstă, evidenţa acestor ultime dăţi devine enormă: nu le mai putem ignora. Una dintre pacientele mele îmi vorbea astfel despre emoţia ei de a-şi trăi ultima sarcină, de a-şi răsfăţa ultimul copil rămas acasă. O alta îmi vorbea despre ultima ei mare iubire de femeie tânără, „înainte de menopauză", căci, pentru ea, „după aceea, vor fi iubiri de femeie în vârstă".

Astfel, înaintând în vârstă, începem să trăim din întâlnirile, din călătoriile sau din evenimentele despre care ştim perfect că vor fi ultimele. Ce dorim să facem din ele? Prilejuri de nefericire, ori de fericire? A trăi fericit, a muri

Este o zi de vară, o zi blândă, o zi însorită fără o căldură copleşitoare. Cartierul este foarte liniştit, suntem în timpul săptămânii, la începutul după-amiezii.

Mergi prin mijlocul străzii, uşor bine dispus şi încântat de pacea pe care o respiri de jur-împrejurul tău şi care îţi cuprinde toate celulele trupului. Iată-te în faţa grilajului unei grădini; zăreşti în spatele ei o casă, cu obloanele închise pe jumătate. Grădina pare a nimănui, dar nu e părăsită. Straturi de flori, stropitoare, unelte…

Te opreşti, smuls o clipă din sprinteneală. Te apropii de grilaj. Un gând ciudat, ca o certitudine, îţi trece prin minte: cineva este pe moarte în spatele obloanelor. Zăreşti ca într-o fulgerare imaginea unei persoane în vârstă zăcând în pat, care îşi încheie existenţa în linişte şi taină, în spatele obloanelor, atunci când viaţa explodează împrejur şi bucuria se răspândeşte peste tot. Rămâi acolo să respiri, să asculţi. Deodată, inima începe să-ţi bată mai tare. Nu ştii prea bine ce vei face: să mergi să suni la uşă, să pleci alergând, să începi să plângi. Te simţi complet rupt de lume, de această lume simplă, luminoasă şi liniştitoare în care te găseai în urmă cu doar câteva minute.

Rămâi cu această tulburare, ţi se pare că nu trebuie să faci nimic ca să o modifici, ţi se pare că îţi şopteşte lucruri foarte importante.

Îţi şopteşte că altă dată, când îţi veneau astfel de gânduri legate de suferinţă şi de moarte, pe când erai fericit, ele te deranjau, ţi se păreau incompatibile cu fericirea ta. Atunci făceai tot ce îţi stătea în putinţă să le alungi. Pe vremea aceea, era destul de uşor, pentru că ele nu erau decât concepte. Departe de tine. Dar, azi, sunt realităţi care se apropie încetişor. Când te gândeşti azi la moarte, îi simţi ecoul în trupul tău. De-acum eşti mai în vârstă, deci, mai sensibil, mai ales la aşa ceva.

Această tulburare din tine îţi şopteşte, de asemenea, să nu vrei să o alungi, să te deschizi la tot ce resimţi în momentul acesta, să culegi această clipă şi să o porţi la pieptul tău. Ca pe trupul unui mic animal mort. Sau ca pe amintirea trupului său. Şi a morţii sale. Altminteri, nu vei mai putea fi fericit. Doar orb.

Inima a încetat să-ţi mai bată cu putere. Eşti tot acolo, în

picioare, în faţa grilajului grădinii. Respiri mai bine. Te simţi mai fragil şi mai inteligent. Încărcat, cel puţin pentru o vreme, cu o înţelepciune dureroasă şi liniştitoare. Ţi se pare că ai făcut trei paşi pe tărâmul morţilor şi că te-ai întors acum în lumea celor vii, unde soarele străluceşte şi atmosfera este blândă.

Pur şi simplu, fericit că eşti în viaţă.

Gratitudine.

Pace.

Acum, poţi pleca mai departe.

Fericirea omenească este legată de o pornire dublă şi nedisociabilă a conştiinţei noastre. Prima faţă a acestei porniri este întoarsă spre starea de bine: fericirea este un act de conştientizare: simţim că suntem în viaţă şi că ceea ce trăim în această clipă este plăcut. Cea de a doua faţă este întoarsă către moarte: suntem nişte morituri8, nişte indivizi care vor-muri şi mai ales suntem conştienţi de faptul că suntem muritori. Aceeaşi capacitate de conştientizare, care ne ajută să transcendem starea de bine prefăcând-o în fericire, ne deschide, totodată, ochii asupra dimensiunii trecătoare a acestei fericiri şi a vieţii noastre în ansamblul ei. Fericirea şi teama sunt posibile prin acelaşi mecanism. Fericirea este, în acelaşi timp, antidotul nostru la teama obsedantă de moarte, căci oferă porţii de nemurire, bucăţi de timp suspendat, oprit, chiar absent. Dar este şi un mesaj puternic şi destabilizator de vremelnicie: fericirea sfârşeşte întotdeauna prin a dispărea, iar oamenii, prin a muri.

Fericirea este, aşadar, un sentiment „tragic". În sensul că tragicul este asociat cu acele momente în care conştientizăm destinul sau fatalitatea care apasă asupra noastră. Tragicul este acceptarea şi asumarea adversităţii condiţiei umane: suferinţa, moartea. Iar fericirea este răspunsul la această întrebare tragică: oare cum să trăiesc cu aşa ceva?

Filosoful André Comte-Sponville scrie că „tragicul este ceea ce se împotriveşte reconcilierii, bunelor sentimente, optimismului tâmp şi behăit". Chiar aşa! Apoi: „Este viaţa aşa cum este ea, fără justificare, fără providenţă, fără iertare". De acord, de acord… Şi, în sfârşit, precizează: „Este sentimentul că realul poate fi acceptat sau refuzat, asociat cu voinţa veselă de a-l accepta". Uf, respir liniştit. El adaugă în altă parte: „Cât despre cei care pretind că fericirea nu există, aceasta dovedeşte că nu au fost niciodată cu adevărat nefericiţi. Cei care au

cunoscut nefericirea ştiu bine, prin comparaţie, că există şi fericire".

Avem o nevoie teribilă de fericire. Paul Claudel a fost cel care a explicat cel mai bine de ce în ziua când a scris: „Fericirea nu este un scop, ci un mod de viaţă". Altfel spus, nu trăim ca să fim fericiţi (sau nu numai în acest scop), ci trăim pentru că putem să fim fericiţi, măcar din când în când. Fără fericire, viaţa ar fi insuportabilă, cu cortegiul ei de suferinţe şi dezamăgiri şi cu inexorabila sa ieşire finală. Da, viaţa este tragică, lumea este tragică. Dar preferăm, totuşi, să zâmbim şi să mergem înainte lucizi, decât să rămânem încremeniţi într-un rictus, incapabili să ne bucurăm. De altfel, poate că fericirea nu este tragică, ci doar lestată cu tragic, iar acest lest îi dă întreaga sa valoare, întreaga sa savoare, şi ne aminteşte de imperioasa ei necesitate.

Un alt filosof, Clément Rosset, ne aminteşte următoarele: „Orice consimţire la real se află în acest amestec de luciditate şi de bucurie, care este sentimentul tragic [...], singurul distribuitor al realului şi singurul distribuitor al forţei capabile să şi-l asume, care este bucuria". Faptul de a năzui în mod permanent la fericire, la o fericire care nu impune retragerea din lume într-o citadelă aurită, care nu impune abrutizarea stărilor noastre sufleteşti în alcool, droguri, jocuri video sau muncă îndârjită, toate acestea necesită acceptarea lumii aşa cum este: tragică. Fericirea nu este un balon speculativ, în care ne-am retrage, bazat pe pariul unui univers care ar fi făcut pentru fericire. Înţelegerea stărilor noastre sufleteşti ne ajută să deslușim toate acestea: nu poate exista o interioritate climatizată, ci doar o interioritate vie, în care stările sufleteşti provocate de suferinţă pun în valoare necesitatea stărilor sufleteşti de fericire. Să savurăm momentele fericite

Nu îţi plac prea mult „profesorii de fericire", cei care îşi afişează capacităţile de a avea o stare bună, care adaugă şi altele, care sunt mereu gata să dea lecţii ce nu le-au fost cerute; ai vrea să-i întrebi pe partenerii / partenerele lor de viaţă şi pe cei apropiaţi lor pentru a verifica dacă fac ceea ce spun. Dar îi asculţi întotdeauna cu atenţie pe cei care vorbesc blând despre fericire şi despre eforturile sau despre nostalgiile lor faţă de aceasta. Bineînţeles că asta te interesează! Care om nu este interesat de fericire? Zilele trecute, la birou, după un apel telefonic al unei prietene, după ce ai închis telefonul, nu te-ai întors imediat la lucrul tău. După ce că erai în întârziere. Dar ţi-ai luat câteva clipe, unul sau două minute, pentru a savura, pur şi simplu, ceea ce

resimţeai: acest schimb plin de afecţiune şi de amabilitate fusese un moment cald şi plăcut. Atunci ţi-ai luat un mic răgaz ca să-l conştientizezi, ca să-l laşi să intre în tine, ca să-l laşi să-ţi pătrundă în minte. Când suntem agasaţi, sau contrariaţi, sau vexaţi, rumegăm; ne rumegăm neliniştile, ne rumegăm decepţiile; dar nu ne rumegăm micile bucurii. De ce să ne mirăm după aceea că ne simţim stresaţi sau abătuţi, dacă nu le facem acestora puţin loc în conştiinţa noastră?

Majoritatea studiilor referitoare la sentimentul de a avea o viaţă fericită arată că acest sentiment este legat mai curând de frecvenţa şi de repetarea unor mici stări sufleteşti agreabile, de porţii de „mici fericiri", decât de marile porniri emoţionale, de puternicele momente de bucurie. Ţesătura fericirii noastre este alcătuită prin împletirea clipelor noastre de bună dispoziţie: un moment petrecut cu o persoană apropiată, o plimbare printr-un loc frumos, o lectură stimulantă, o muzică emoţionantă… Dacă suntem conştienţi de toate aceste clipe, în loc să le parcurgem cu mintea în altă parte, reuşim să transformăm şi să ne transcendem starea de bine în fericire.

Există numeroase stări sufleteşti legate de fericire: veselie, uşurătate, încredere, forţă, armonie, plenitudine, pace interioară, seninătate; sentimente de apartenenţă, de fraternitate, precum şi toate stările sufleteşti derivate din legăturile sociale. Fericirea seamănă astfel cu un tablou impresionist: toate aceste stări sufleteşti pozitive alcătuiesc tuşele minuscule ale tabloului, dar există – o vom vedea – şi tuşele mai sumbre ale stărilor sufleteşti negative, care fac ca rezultatul final să nu fie deloc roz. Chiar nu este niciodată roz, cel puţin în viaţa adevărată. Poeţii romantici sunt aici ca să ne amintească, precum Chateaubriand: „Dansurile se încing pe ţărâna morţilor, iar mormintele răsar sub paşii bucuriei". Mereu apropierea dintre fericire şi tragic: nu poate exista permanent fericire inconştientă sau lipsită de griji. Şi întotdeauna există umbră, puţină umbră, venind cu orice lumină.

De unde rezultă că a nu vedea fericirea decât ca pe o acumulare şi o repetare a plăcerilor înseamnă limitare. Noi trebuie să vedem fericirea şi ca pe rezultatul unei vieţi pline de sens. Aceste două căi se completează şi se întăresc una pe alta şi, chiar mai mult decât atât, sunt necesare una celeilalte. Fericirea se întemeiază pe clipe fericite, dar nu este numai acest lucru: este şi integrarea acestor clipe fericite într-o viziune asupra existenţei fiecăruia dintre noi – în slujba unui sens dat. Cu toate acestea, numai dacă nu cumva ar fi vorba de o fiinţă

excepţională, pentru a clădi o viaţă plină de sens, este nevoie de energie, de perseverenţă, de încredere. Şi de unde ne pot veni acest elan şi această constanţă, dacă nu din plăcerea de a exista, din acele stări sufleteşti pozitive?

Este ceea ce demonstrează ştiinţa în ziua de azi: stările sufleteşti de fericire facilitează sentimentul de coerenţă personală şi ajută la perceperea sensului vieţii, a semnificaţiei sale globale, dincolo de obstacolele de pe drum. Graţie lor, suntem în stare să vedem mai degrabă pădurea în ansamblul ei, decât copacii separat. Şi suntem capabili, de asemenea, să auzim pădurea crescând, şi nu numai copacul căzând.

Fericiri subtile

Îmbătrâneşti. De când eşti mic de tot, îmbătrâneşti. Multă vreme, nu ţi-a trecut prin minte aşa ceva. Apoi, ai început să te gândeşti la asta, dar accentuând părţile negative: cu durere, tristeţe, nelinişte. Atunci, evitai chestiunea îmbătrânirii. Dar chestiunea rămânea acolo, ca un fir murdar de praf ascuns sub covorul celorlalte gânduri şi activităţi ale tale. Dar acum, este bine; mă rog, aşa ţi se pare. Accepţi că vei îmbătrâni, accepţi că vei muri. Şi în loc să te întristezi, asta îţi dă forţă şi inteligenţă. Asta îţi dă gustul fericirii. Îţi aminteşti de fraza aceea a lui Pierre Desproges: „Să trăim fericiţi în aşteptarea morţii”. Şi de aceasta a lui Paul Claudel: „Fericirea nu este un scop, ci un mod de viaţă”. Nu trăim doar ca să fim fericiţi, ci pentru că putem să fim fericiţi câteodată, adeseori. Altminteri, fără fericire, această viaţă nu ar merita atât de mult osteneala; sau nu ar fi atât de interesantă. Şi ai înţeles şi un alt lucru: că trebuie să te hotărăşti, ca toţi oamenii, să fii fericit cu intermitenţe. Fericire care vine, care pleacă, revine, pleacă din nou. După plecarea ei, poţi să o aştepţi, să speri la ea, să gemi şi să o regreţi. Sau să continui să trăieşti, mergând acolo pe unde ştii că trece adesea. Aceste intermitenţe ale fericirii în viaţa ta nu te mai întristează. Ai devenit mai „priceput în ale fericirii”: ai învăţat să lucrezi în condiţiile venirii sale, fără să te mai opreşti ca să o aştepţi, dar continuând să trăieşti.

Putem hotărî să lucrăm la fericirea noastră. Este ceea ce Spinoza numeşte „a căuta bucuria prin decret al raţiunii”. Şi spre deosebire de ceea ce gândesc sau afirmă multe persoane, întotdeauna sunt posibile o mulţime de schimbări în materie de aptitudine pentru fericire. Chiar şi eforturile noastre de a ne apropia ne fac bine. Fără îndoială, de aceea

spunea Jules Renard: „Fericirea este faptul de a o căuta".

Care sunt aceste eforturi? Care sunt trucurile? În realitate, ştim deja tot ce trebuie să ştim. Majoritatea persoanelor ştiu perfect ce anume este important pentru fericirea lor, cel puţin, intuitiv; dar ele nu fac nimic în acest sens. Când sunt forţate să reflecteze la acest lucru, de cele mai multe ori din pricina unei drame în viaţa lor (o boală gravă sau decesul unei persoane apropiate), ele nu „descoperă" ce este fericirea, ci doar devin conştiente că ar fi trebuit să se ocupe de ea mai de mult. Construirea fericirii nu se petrece prin descoperiri (ale lucrurilor pe care le ignorăm), ci prin conştientizări (ale importanţei faptului de a face într-adevăr ceea ce ştiam deja). Un mic exemplu: într-un studiu asupra unor tinere mame, potrivit datelor privind emoţiile culese în timp real, s-a observat că timpul petrecut cu copiii lor nu era foarte bogat în stări sufleteşti pozitive. Pentru simplul motiv că nu erau cu copiii lor „în cap", pentru că încercau să facă altceva în acelaşi timp (menaj, cumpărături, telefoane…) şi că odraslele lor le deranjau atunci. De unde rezultă acest paradox: timpul petrecut cu copiii lor ajungea să fie neplăcut, saturat cu stări sufleteşti negative. Deşi copiii noştri sunt bunul nostru cel mai de preţ, îi percepem, de multe ori, în clipa prezentă, ca pe nişte factori stresanţi sau care complică lucrurile, pentru că, atunci când suntem cu ei, am vrea să putem face şi altceva. Practicile fericirii sunt, aşadar, de cele mai multe ori, o poveste de bun-simţ. Ceea ce nu înseamnă că fericirea este simplă şi monolitică. Nici obligatorie. Când spunem că preferăm fericirea şi că avem dorinţa de a o întâlni mai des, unii interlocutori se simt ameninţaţi, de parcă ar urma să li se retragă dreptul la nefericire. Avem, bineînţeles, dreptul de a fi nefericiţi. Este chiar mai mult decât un drept, este un destin: nefericirea şi adversitatea fac pe deplin parte din existenţă şi nu vor întârzia să se invite în viaţa noastră. Şi, de altfel, să fii nefericit, în afară de a fi un drept, nu este oare şi o nevoie? Stările sufleteşti negative ne sunt ele necesare?

De fapt, există cel puţin un motiv pentru a nu ne reprima sau interzice stările sufleteşti negative: ele pun în valoare stările sufleteşti pozitive. De altfel, s-a arătat că (şi fiecare dintre noi o resimte din plin) cu cât nivelul mediu de stare de bine este mai ridicat, cu atât mai puţin contribuie evenimentele pozitive la această stare de bine. Este ceea ce denumesc efectul „democraţie şi duş cald". Când trăim în democraţie, faptul de a vota ne umple de mai puţină bucurie, decât dacă ar fi

primul vot la ieşirea dintr-o dictatură. Atunci când suntem obişnuiţi să beneficiem de un duş cald în fiecare dimineaţă, acesta nu ne face să cântăm de bucurie, decât dacă nu cumva ieşim dintr-o lungă perioadă în care boilerul nostru a fost defect. Când trăim în bunăstare, ceea ce ne face fericiţi devine banal, pozitivul devine normal. Trebuie atunci fie să ne reactivăm luciditatea şi să resimţim fericirea interioară printr-un efort de conştiinţă („binecuvântează-ţi în fiecare zi şansele!"), fie să primim o mică doză de nefericire ca să ne recalibrăm (cu condiţia, şi în acest caz, de a face un efort). Fericirea – acest lucru nu este câtuşi de puţin poetic – ascultă pe acest plan de aceleaşi legi ca şi banii: cu cât avem mai mulţi, cu atât faptul de a avea şi mai mulţi ne face cu atât mai puţin fericiţi. Pe câtă vreme, atunci când avem puţini (pentru că suntem săraci sau pentru că suntem copii), câţiva bani în plus ne vor bucura mai mult. Dar e inutil să ne sărăcim în privinţa fericirii şi să provocăm nefericire: mai bine să facem un efort de conştientizare. Mai bine să lucrăm la o „recalibrare prin adversitate" ca la o igienă a fericirii. Când ne simţim bine, putem astfel să avem interes să revenim uneori asupra experienţelor negative trecute. Nu pentru a le rumina din nou, nu pentru a le minimaliza, ci pentru a le accepta, a le relativiza, a le examina în profunzime şi a le reciti la lumina bucuriei noastre actuale. Apoi, să revenim încetişor la fericirea prezentă. Umbre şi lumini.

Unii sunt mai dotaţi decât alţii cu această aptitudine pentru fericire, ca norocosul de Montesquieu: „Mă trezesc dimineaţa cu o bucurie secretă; văd lumina cu un fel de încântare. Tot restul zilei, sunt bucuros". Personal, nu mi se întâmplă des să mă trezesc dimineaţa cu o bucurie secretă. Dar nu este grav, îmi place totuşi să lucrez cu perseverenţă la acest lucru. Mă străduiam de mulţi ani, când, într-o bună zi, nu ştiu unde am dat peste această formulare care m-a fermecat: „Încăpăţânarea de a fi fericit".

Asta este, exact asta…

Şi funcţionează.

Adeseori.

Se cheamă aurora

La sfârşitul celei mai frumoase piese de teatru ale sale, Electra (o tragică poveste antică, plină de patimi şi de omoruri), dramaturgul Jean Giraudoux plasează acest dialog în gura câtorva dintre personajele care au supravieţuit tuturor violenţelor ce au punctat

acţiunea:

„Electra: Unde-am ajuns?

Narsida: Da, lămureşte-mă! Eu nu pricep niciodată prea repede. Simt – negreşit – că se petrece ceva, dar nu-mi dau bine seama. Cum se numeşte oare, când se face zi, ca azi, şi când totul e prăpădit, e pustiit, şi când totuşi aerul se respiră, şi când ai pierdut tot, când cetatea arde şi când nevinovaţii se ucid între ei, dar şi când vinovaţii trag să moară într-un colţ din ziua ce mijeşte?

Electra: Întreabă-l pe cerşetor. El ştie.

Cerşetorul: Poartă un nume foarte inimos. Se cheamă aurora".

Revenirea calmului după furtună. Aurora din mintea ta. Respiră, mai respiră o dată. Iată, ai reuşit: ai ajuns la seninătate.

Seninătate.

Aceasta nu repară nimic din ceea ce a avut loc? Bineînţeles că nu. Dar nu e nimic de reparat, nimic de şters, nimic de reluat, doar totul de construit, ca în fiecare dimineaţă.

Nu va dura mult? Bineînţeles că nu. Dar nu e grav. Vor fi absenţe, apoi regăsiri. Eclipse, apoi explozii. Şi asta va continua aşa, toată viaţa ta.

Şi după aceea?

După aceea, nu mai ştii nimic. Atunci, revii la auroră. Respiri şi tot respiri…" Stările noastre sufleteşti sunt o poartă spre trezire".

Paginile care urmează sunt retranscrierea unei convorbiri a lui Patrice Van Eersel cu Christophe André, publicată în primăvara anului 2009 în revista NOUVELLES CLÉS (care ne-a autorizat cu amabilitate să o reproducem aici). Ele reprezintă o bună introducere la cartea mea Stările sufleteşti. Învăţarea seninătăţii.

Nouvelles CIÉS: Titlul noii dumneavoastră cărţi ne pune pe gânduri. Ce sunt „stările sufleteşti"? Credem că ştim ce sunt ele. Ne spunem că ne veţi vorbi despre spleenul romantic sau despre melancolia adolescentului. Dar, apoi, observăm curând că ideea dumneavoastră este mult mai amplă, când ne povestiţi, în preambul, impresia trecătoare, dar profundă, pe care a avut-o asupra dumneavoastră o mică scenă de dimineaţă, cu copila aceea care cade pe stradă, când tatăl ei o duce la şcoală. Nimic grav, dar, pentru o secundă, aţi sesizat în privirea micuţei toată spaima ei. Şi, apoi, acest „fleac" nu vă dă pace toată ziua, când vă simţiţi cufundat într-o atmosferă deosebită…

CHRISTOPHE ANDRÉ: Spleenul şi melancolia fac în mod sigur parte din stările sufleteşti, dar nu numai ele. Numesc „stări sufleteşti" toate conţinuturile noastre de conştiinţă care amestecă emoţiile şi gândurile de „fundal", senzaţiile, impresiile, dispoziţiile efective discrete, uşoare, în tentă atenuată, care nu par mare lucru şi care, totuşi, ne influenţează profund. În realitate, ele întemeiază caracterul nostru omenesc şi legătura noastră cu lumea. Paradoxul este că nu li se acordă decât puţină importanţă şi am observat că nu existau aproape deloc sinteze ştiinţifice despre ele. Şi nu numai pentru că vocabula „suflet" este încă tabu. Psihologia contemporană se interesează, pe bună dreptate, de emoţii. Adică de marile emoţii, directe şi depline. Mânia. Tristeţea. Bucuria… Când ne cuprinde o mare emoţie, îi aparţinem în întregime; pentru moment, nu mai există loc pentru nimic altceva. Dar, în general, aceasta nu durează. În schimb, stările sufleteşti sunt oarecum nişte subemoţii care durează ore, zile, săptămâni!

Pentru fiecare mare emoţie, există o întreagă familie de stări sufleteşti. Nu este marea mânie, ci mica apăsare, vaga iritare, uşoara crispare, mutra îmbufnată… Nu marea frică, ci micul sentiment de neliniște, de grijă, de agitaţie, de îngrijorare… Nu tristeţea abisală, ci un strop de lehamite, un mic acces de proastă dispoziţie, un nor de melancolie. Şi, de cealaltă parte, nu este nici entuziasmul sincer, nici bucuria vizibilă, ci euforia imperceptibilă, surâsul interior, blânda uşurătate… Văzute din afară, aceste subemoţii pot părea de mică importanţă – chiar derizorii –, iar noi ne-am putea simţi jenaţi că trebuie să le exprimăm. Trăite dinlăuntru, ele sunt nemaipomenit de importante.

În realitate, esenţialul vieţii noastre intime este alcătuit dintr-o ţesătură de stări sufleteşti. Luaţi o zi-tip din viaţa dumneavoastră – până la urmă sunt puţine momentele în care vă găsiţisub influenţa unei emoţii puternice. Pe când micile sentimente şi micile tulburări vă ating permanent. Vă treziţi, dispoziţia dumneavoastră poate depinde de o rază de soare, de câteva note muzicale, de o neînsemnată remarcă a partenerului dumneavoastră. Mergeţi pe stradă, vedeţi un cerşetor, ochii, mâinile lui, sau un graffiti pe un zid, sau o improvizaţie teatrală de două parale, de-abia întrezărită, aveţi un schimb de vorbe sau de priviri, pentru o fracţiune de secundă, cu necunoscuţi pe care nu îi veţi mai revedea niciodată… Continuaţi să mergeţi, dar fără să vă daţi

seama, ceva a venit pe nesimţite să se instaleze în dumneavoastră şi care vă va însoţi multă vreme. Care va da poate culoare întregii dumneavoastră zile. ACESTE „FLEACURI" CARE NE COLOREAZĂ ZILELE

N.C.: Nu-i aşa că în engleză i se spune the mood?

C.A.: Da, dar e mai mult de-atât. The mood este emoţia fără cuvinte, care vă face să fiţi bine sau prost dispuşi. Starea sufletească îi adaugă un conţinut verbal, o combinaţie de senzaţii fizice, de microgânduri, de amintiri, de reverii. Campionul mondial la toate categoriile de stări sufleteşti este, în mod evident, Marcel Proust. Or, ce trăieşte el? Nu este, pur şi simplu, într-un anumit mood. Mergând pe pavelele denivelate ale unei străduţe, o uşoară impresie fizică de decalaj între cele două picioare ale sale îi readuce în memorie străzile din Veneţia, şi un întreg univers în tente estompate se va trezi atunci încet în el. Un univers pe care un om ca Proust îl cultivă cu delicateţe şi delectare, dar din care facem cu toţii parte.

Stările sufleteşti nu se controlează uşor: ele ni se impun cu o blândă insistenţă. Originile lor sunt multiple, în acelaşi timp fizice, biografice, relaţionale, mentale… Anumite stări sufleteşti ne fixează pe pământ, altele ne leagă de nişte dimensiuni pe care le-am putea socoti spirituale. Înrădăcinarea lor în trup contează mult. Sunt studii care demonstrează că, dacă întrebaţi persoane diferite ce anume le preocupă în viaţă, nu veţi obţine aceleaşi fraze, după cum ele vă răspund înainte sau după ce au mers timp de douăzeci de minute în natură. După, cei mai mulţi dintre oameni văd lucrurile în mod vădit mai pozitiv. Iar influenţa „spirituală" e extrem de importantă: o figură, o frază, vederea unui petic de cer, ciripitul unei păsări, zborul unei frunze moarte prinse într-un vârtej vă pot face să vă schimbaţi starea sufletească. Cu acest scurt moment de incertitudine: veţi culege şi veţi adăposti această clipă în dumneavoastră, sau nu? Dar, dacă o faceţi, nu veţi fi cumva pe cale să o porniţi într-un uşor delir, în afara realităţii, şi nu ar trebui oare să uitaţi totul foarte repede (ceea ce facem fără încetare)? Dar nu cumva „viaţa adevărată" este cea care vă face semn, prin această mică ferestruică, în vreme ce restul zilei se desfăşoară în insignifianţă? Stările sufleteşti sunt, aşadar, un fel de răscruce, o cameră cu ecou, la interfaţa dintre afară şi înăuntru, dintre trup şi spirit, dintre ieri şi mâine, dintre pulsiunile şi cultura noastră, dintre noi şi ceilalţi. Stările noastre sufleteşti sunt, poate, pur şi simplu, cea

mai importantă şi mai decisivă hrană a conştiinţei noastre. ODATĂ INSTALATĂ, STAREA NOASTRĂ SUFLETEASCĂ NU NE MAI DĂ DRUMUL

N.C.: Fără să fiu maniheist, cartea dumneavoastră clasifică stările sufleteşti în două mari categorii: cele care ne fac să suferim şi cele care ne fac bine.

C.A.: Absolut. La început, în afară de iubirea mea pentru Rilke, Proust, Pessoa ori Cioran (maeştrii acestei teme pe plan literar), meseria mea de terapeut este cea care m-a împins, totuşi, către acest subiect. La spitalul Sainte-Anne, mă ocup mult de persoane care suferă de „tulburări afective", mai ales de depresivi şi anxioşi, pe care boala nu îi împiedică să trăiască, aşa cum o face schizofrenia, dar care sunt, cu toate acestea, foarte handicapaţi. În decursul anilor, m-am orientat către „prevenirea recidivelor". După un episod depresiv sau anxios sever, reuşim să aducem persoana într-o stare, dacă nu perfectă, măcar destul de confortabilă pentru ca să-şi poată relua cursul existenţei. Dar ea rămâne fragilă, vulnerabilă, suferind de un fel de inaptitudine pentru fericire şi de o lipsă de stimă de sine – teme pe care le-am abordat în precedentele mele cărţi. Cum să facem ca să-l ajutăm să se menţină pe linia de plutire?

Atunci mi-am dat seama că există multe date care arată că majoritatea persoanelor îşi reglează prost ceea ce numesc eu stările lor sufleteşti. În funcţie de ore, de zile, de anotimpuri, ele sunt predispuse la ruminaţii, la crize de melancolie, la accese de nostalgie… Nu este o depresie adevărată, nicio anxietate severă, ci este ceva uşor. Persoana e agasată, iritată, dezgustată, dezamăgită, se lasă copleşită de resentimente. Şi starea aceasta se instalează, durează vreme de săptămâni sau de luni… pregătind de fapt terenul pentru o nouă recidivă. De unde, interesul de a găsi modalitatea de a evita acest lucru, învăţând să ne gestionăm stările sufleteşti. Şi în felul acesta, meditaţia şi-a făcut intrarea într-un spital precum Sainte-Anne…

Dar înainte de a ajunge la acţiunile ce trebuie să fie întreprinse şi, în mod special, la meditaţie, aş vrea să insist pe această caracteristică a stării sufleteşti, care este aceea de a se instala şi a dura. Dacă un automobilist vă intră prea aproape în faţă după ce v-a depăşit pe şosea, vă poate cuprinde un brusc acces de furie, ocupând totul pentru un moment, dar, desigur, nu toată ziua. Pe când starea sufletească persistă. Cineva ne-a spus o mică frază care ne-a rănit; cu

toate că s-a scuzat, mica frază a rămas. Ea ne poate răsuna în cap multă vreme, ca un refren: „Şi dacă e adevărat? Dacă sunt într-adevăr aşa? Şi dacă e un semn că de fapt el (sau ea) nu mă mai iubeşte?" O nimica toată poate declanşa în noi îndelungi ruminaţii. Problema e că aceste frământări sunt de multe ori foarte subtile – pentru că se hrănesc cu fenomene ele însele subtile: reverii, senzaţii, impresii, amintiri –, mult mai subtile decât marile emoţii, care au o latură „mai puţin finisată". Marile emoţii ne uniformizează: căzuţi pradă unei imense spaime, avem cu toţii aceeaşi expresie şi adoptăm cu toţii acelaşi comportament, pe când o simplă neliniște ne lasă o gamă întreagă de reacţii posibile. Acest rafinament face, de asemenea, ca multe stări sufleteşti negative să ne fie dragi. Putem uneori chiar să le căutăm. Victor Hugo definea melancolia ca „fericirea de a fi trist"… Această ambivalenţă poate fi o bogăţie, când stările noastre sufleteştiamestecă în noi sentimente contradictorii, ca într-un sos „dulce-acrişor" emoţional şi mental. Dar ataşamentul faţă de stările sufleteşti dureroase poate fi, de asemenea, pur nevrotic: de exemplu, când nu cunoaştem nimic altceva decât resentimentul sau dispreţul, pentru că am crescut într-o familie care era îmbibată cu aceste sentimente şi când, deodată, în această atmosferă, ne simţim în siguranţă, „acasă", pe când bunăvoinţa şi recunoştinţa ne par suspecte şi ne fac să ne simţim prost. Există un fals confort al negativităţii, pe care se cuvine să-l eliminăm. OAMENII SUNT MAI DEGRABĂ BUCUROŞI SĂ TRĂIASCĂ

N.C.: Să trecem, aşadar, la acţiune. Să presupunem că asemenea stări sufleteşti nevrotice alcătuiesc atmosfera mea lăuntrică obişnuită, ce aş putea face?

C.A.: Mai întâi, să începeţi să le reperaţi în dumneavoastră. Să recunoaşteţi stările dumneavoastră lăuntrice, să le înţelegeţi, să le acceptaţi fluctuaţiile… până la o anumită limită. Să nu vă lăsaţi păcăliţi, mai ales prin cuvinte. Căci stările noastre sufleteşti sunt în medie mai curând pozitive, pe când vocabularul pe care îl folosim ca să le descriem este, în mod ciudat, în majoritate negativ. Acest paradox se regăseşte în cele mai multe limbi, în care studiile semantice au arătat că adjectivele destinate descrierii stărilor lăuntrice sunt în proporţie de două treimi, chiar de trei sferturi negative: ele descriu necazuri, tracasări, insatisfacţii, ofense etc. În vreme ce, atunci când se urmăreşte o populaţie de aproape, aşa cum pot să o facă anumite studii asupra „prelevărilor emoţionale" pe o lungă perioadă, se observă că, în

afară de 10 – 20% dintre persoanele suferind de veritabile tulburări psihologice, imensa noastră majoritate îşi petrece cea mai mare parte a zilelor în stări sufleteşti uşor pozitive.

N.C.: Cum se ajunge să se măsoare acest fapt?

C.A.: Sunt nişte studii greoaie. Sute de persoane sunt echipate cu mici aparate, pe care le poartă în buzunar sau în geantă şi care fac în mod aleatoriu „bip-bip" de mai multe ori pe zi. Când sună, trebuie să evaluaţi natura stării voastre sufleteşti în clipa aceea, făcând clic pe o scară care merge de la „foarte euforic" la „complet melancolic". Iar rezultatul, confirmat de altfel prin sondaje asupra fericirii, care arată că 80% dintre persoane se simt mai degrabă fericite în ansamblu, este fără apel: oamenii sunt în medie mai curând bucuroşi că trăiesc. Faptul pare de altfel logic: altminteri, cred că omenirea s-ar fi sinucis de multă vreme! Îmi veţi spune că, poate, este ceea ce a hotărât să facă azi, în mod indirect, sabotând planeta… Dar cifrele sunt clare: oamenii, în ansamblul lor, sunt fericiţi să trăiască, cel puţin cei care nu traversează drame personale sau colective, cei care se bucură de o viaţă „normală". Chiar dacă este nevoie, în mod evident, ca de obicei, să se nuanţeze acest tip de generalizare urmărind diverse criterii, de exemplu, în funcţie de cultură. Aveţi exemple de naţiuni care cultivă cu plăcere lamentaţia şi estetica sa în tonuri estompate. Luaţi, de exemplu, acel saudade9 portughez. Sau bluesul afro-american! Cum să nu recunoaştem frumuseţea acestor tânguiri? Deodată, trebuie să mărturisesc că, la un moment dat al cercetării mele, m-am pomenit complet pierdut. Stările sufleteşti constituie o lume infinit de complexă, care pare că pleacă în toate direcţiile! CREZUL ÎNŞELĂTOR AL ANXIOŞILOR

N.C.: Stările sufleteşti sunt tot atât de vechi ca şi fiinţa omenească?

C.A.: Dacă luaţi puţină distanţă, vă veţi da repede seama că este vorba despre dimensiuni care nu s-au ivit decât foarte recent în Istorie. Aşa cum au existat oameni preistorici, înaintea civilizaţiilor, tot aşa au existat, şi există încă, oameni prepsihologici, pentru care tot ce spunem aici nu corespunde cu nimic. Cel puţin cu nimic conştient. Nu trebuie să mergem prea departe în timp. Vorbesc, pur şi simplu, despre tatăl meu şi despre mulţi dintre contemporanii noştri dinaintea anilor 1960 – 1970, a căror existenţă era îndreptată exclusiv către supravieţuirea materială. Pentru aceştia, bărbaţi şi femei, faptul de a fi preocupaţi de

stările lor sufleteşti ar fi fost considerat drept un semn în acelaşi timp de slăbiciune şi de egoism. Această rezistenţă la orice formă de simţire lăuntrică putea să le dea, fără îndoială, în anumite momente, mai multă forţă – în logica lui „mergi sau crapă". Dar cu multe suferinţe. Sunt, de exemplu, oameni care mureau deseori la scurtă vreme după ce ieşeau la pensie – când aveau o pensie –, asaltaţi de stări lăuntrice depresive pe care nu le înţelegeau absolut deloc. Omul prepsihologic trăia într-o logică sacrificială opacă şi mută.

Într-un mod oarecum analog, persoana anxioasă dezvoltă un întreg „crez de neliniște", despre care îşi imaginează că o înarmează împotriva numeroaselor ameninţări de care i se pare că e încărcat viitorul. Pentru anxios, să nu se neliniştească ar fi o gravă eroare. Trebuie să fie permanent preocupat de o multitudine de pericole, să nu se bucure niciodată „prosteşte", să nu lase niciodată garda jos etc. Or, anxioşii şi pesimiştii cu stări sufleteşti sumbre fac oare mai bine faţă problemelor când acestea le cad într-adevăr pe cap? Ba, dimpotrivă! Plecând de la ideea că „dacă nu mor de cancer, un autobuz mă va călca cu siguranţă", negativistul şi cel care zice întruna „la ce bun?" sunt, cu toată neliniştea lor, incapabili să pună în funcţiune o practică de sănătate preventivă (alimentaţie sănătoasă, exerciţii fizice etc.). Şi sunt primii care cad.

Într-un cuvânt, ca şi într-o mie, nu realizăm încă în ce măsură înflorirea psihologiei, începând cu anii 1960 – 1970, a îmbogăţit existenţa a milioane de oameni, în mod individual şi colectiv. Căci a cunoaşte şi a pacifica stările lăuntrice nu conduc doar la o alinare a suferinţelor şi la plenitudinea fericirii: este ceva bun pentru întreaga lume. Cu cât sufăr mai mult, cu atât mai mult mă retrag în mine însumi. Suntem cu mult mai capabili să ne interesăm de ce există în jurul nostru dacă nu suferim prea mult. Şi mai bine spus: cultivarea stărilor noastre sufleteşti pozitive este un fenomen molipsitor. În sensul propriu: un studiu american a dovedit-o în mod magistral. Realizat de către Prof. James H. Fowler (de la Universitatea Californiei, din San Diego) şi Prof. Nicholas A. Christakis (de la Departamentul de Sănătate Publică al Şcolii de Medicină a Universităţii Harvard) şi publicat la mijlocul anilor 2000, acest studiu a fost susţinut cu un eşantion de 4 739 de persoane, urmărite individual din 1983 până în 2003, cu o evaluare regulată a stărilor de bine ale fiecărei persoane şi a anturajului lor. Demonstraţia este uluitoare: fericirea se răspândeşte

ca o epidemie – de altfel, este adevărat şi în comportamentele negative, caviolenţa sau surplusul de greutate. Fenomenul se manifestă în trei grade: dacă sunt mai fericit, fac să crească fericirea prietenilor mei, apoi, descrescător, pe cea a prietenilor prietenilor mei şi pe cea a prietenilor prietenilor prietenilor mei. După aceea, influenţa mea se diluează complet. Această propagare foarte uimitoare dărâmă teoria potrivit căreia a te ocupa de tine şi de starea ta de mai bine înseamnă egoism – chiar dacă există, desigur, modalităţi mai mult sau mai puţin altruiste de a fi fericit.

Nu este vorba nici să pretindem că vom suprima toate stările noastre sufleteşti negative. Ar fi şi păcat: ele ne învaţă multe lucruri, ne fac să fim lucizi asupra limitelor noastre şi a ceea ce ar trebui să corectăm în noi. Pe de altă parte, nu am putea trăi fără stări sufleteşti pozitive: ele reprezintă o hrană lăuntrică vitală, pentru noi înşine şi pentru alţii.

N.C.: Permiteţi-mi să revin la această noţiune de om „prepsihologic". Cum am putea şti cu adevărat ce se petrecea în mintea strămoşilor noştri? Un om din Secolul Luminilor, sau din China antică, sau chiar un şaman din paleolitic nu îşi poate el oare cunoaşte stările sufleteşti?

C.A.: Ba da, bineînţeles. Introspecţia este la fel de veche precum omenirea: a deveni om înseamnă a parveni la conştiinţa de sine, la acea „conştiinţă reflexivă" care ne permite să ne luăm pe noi înşine drept obiect de reflecţie. Găsim acest concept, de exemplu, în foarte vechiul mit mesopotamian al lui Ghilgameş, la personajul Enkidu, care încetează a mai fi un animal şi devine om prin conştientizarea emoţiilor sale intime. Dar ceea ce numesc „oameni prepsihologici" sunt toţi oamenii care nu aveau nici răgazul, nici gustul de a coborî în ei înşişi; câtă vreme aveau, bineînţeles, capacităţi emoţionale şi intelectuale. Şi totuşi, nu e nevoie să ne întoarcem în timp până în preistorie! Suntem întotdeauna înconjuraţi de persoane care vor face tot ce le stă în putinţă numai să nu privească în ele însele: să vorbească, să se agite, să se uite la televizor, să glumească între prieteni, să bricoleze, să facă sport, să facă, să facă, să facă, numai să nu ajungă la „introspecţie". MEDITAŢIA, UN ANTRENAMENT AL MINŢII

N.C.: Să ne întoarcem, aşadar, la practică: odată ce m-am convins că trebuie să mă îngrijesc de stările mele sufleteşti, cum să reglez în mine aceste universuri lăuntrice fluctuante? Tot sfârşitul cărţii

dumneavoastră îi este consacrat. Cuvântul „meditaţie” rezumă bine ansamblul?

C.A.: Dacă definim cuvântul „meditaţie” ca pe un antrenament al minţii (care este, de altfel, semnificaţia sa în sanscrită), este într-adevăr aşa. Iată că au trecut deja mai mulţi ani de când practicăm cu pacienţii noştri de la spitalul Sainte-Anne exerciţii de meditaţie a „conştiinţei depline”. Nu există în acest caz nicio dimensiune religioasă sau filosofică, îi învăţăm doar să-şi focalizeze conştiinţa pe aici şi acum. În ce fel? Trecând „în spatele cascadei”, cum spune o frumoasă imagine de tradiţie zen. Cu alte cuvinte, obişnuindu-i încetul cu încetul să privească rostogolindu-se în ei valul gândurilor, al emoţiilor, al stărilor lor sufleteşti de tot felul, cu acei câţiva centimetri de recul care vor face să nu le cadă chiar în cap, asemenea celui care face lungi plimbări şi care s-a strecurat între stânci şi căderea de apă. La început, este în acelaşi timp foarte simplu şi, evident, foarte complicat. De vreme ce de obicei ne identificăm în întregime cu stările noastre sufleteşti, cum să ne deosebim de ele? Tehnicile de bază se întemeiază, în primul rând, pe respiraţie şi pe atenţia acordată fiecărui amănunt. Să îndeplinim fiecare gest, să resimţim fiecare stare sufletească în modul cel mai conştient cu putinţă. Să fim prezenţi. Anxioşii, neliniştiţii, dar şi agitaţii, înflăcăraţii nu sunt prezenţi. Aceştia sunt împotmoliţi în trecut, scotocesc în viitor sau sunt obsedaţi de acţiune. Există adevărate boli ale anticipării ori ale ruminaţiei, care interzic fericirea…

Atunci, închidem ochii, încercăm să ne concentrăm asupra respiraţiei noastre, să ascultăm zgomotele care ne înconjoară, fără să ne agăţăm de ele, şi privim cum trec gândurile şi simţirile noastre. Nu e acelaşi lucru să fii trist şi să te priveşti în timp ce ai gânduri triste. Există o mică nepotrivire care face toată deosebirea, permiţându-ne să percepem până unde este legitimă tristeţea noastră, până unde este bine să o urmăm şi începând de unde trebuie să o lăsăm deoparte.

În psihoterapie, aceste exerciţii au numeroase calităţi. Sunt unelte excelente împotriva ruminaţiei. Vă reconectează la realitatea vieţii. Când practicaţi meditaţia în mod regulat, deveniţi capabil, mergând pe stradă, să vă opriţi brusc şi să vă hrăniţi cu frumuseţea unui loc. Să încrucişaţi o privire. Să auziţi o muzică. Să vă îndreptaţi trupul. Eraţi acolo, ruminând, sau anticipând, pierdut altundeva, fără să vedeţi sau să simţiţi lumea în jurul dumneavoastră. Şi, dintr-odată, vă treziţi. LECŢII ÎMBUCURĂTOARE DE ÎNŢELEPCIUNE

N.C.: Cartea dumneavoastră despre stările sufleteşti este dedicată lui Matthieu Ricard…

C.A.: Este un om care întruchipează pentru mine enorm de multe lucruri. Îi datorez foarte mult. În primul rând, prin exemplaritatea lui. Apoi, pentru că m-a ajutat să descopăr filosofia budistă. În ceea ce priveşte învăţarea meditaţiei psihoterapeutice, le-o datorez unor confraţi nord-americani, precum Jon Kabat-Zinn, mare vizionar şi mare pedagog, sau Zindel Segal, profesor de psihiatrie la Universitatea din Toronto. Ei fac parte, împreună cu Francisco Varela, dintre pionierii care au introdus meditaţia în cercurile ştiinţifice, în anii 1980 şi 1990. În Europa, psihologii Lucio Bizzini, în Elveţia, şi Pierre Philippot, în Belgia, au jucat, de asemenea, un rol important. Când am început să vorbim despre aceste poveşti de meditaţie în instituţiile psihiatrice franceze, am fost priviţi cu uimire. Noi eram fie nişte ţicniţi blânzi, fie o sectă! Şi apoi au venit studiile şi dovezile. La spitalul Sainte-Anne şi în multe alte spitale, meditaţia de conştientizare a prezentului face parte, de acum înainte, din uneltele utilizate în mod curent în psihiatrie sau în medicină.

Eu însumi meditez cu regularitate. Când mă trezesc, încerc să-i consacru meditaţiei între zece şi douăzeci de minute. După aceea, este recomandabil să trăieşti, de-a lungul întregii zile, în deplină conştiinţă şi, pentru asta, în anumite momente, să nu faci decât un singur lucru odată. Când mănânci, să nu vorbeşti, să nu asculţi radioul, să nu citeşti, ci doar să simţi bine gustul mâncării, al băuturii. Când mergi pe jos, să nu dai telefoane în acelaşi timp, doar să te concentrezi pe acţiunea în curs: ce face trupul meu când merge? Cum îmi respiră plămânii? Cum îmi ţin capul? Care sunt zgomotele din jurul meu? Seara, când vă culcaţi, din când în când, să nu luaţi teancul de reviste sau o carte captivantă: pur şi simplu, să nu faceţi nimic. Să vă simţiţi viu. Să vă simţiţi trupul care respiră înaintea nopţii: iniţial, când am început să practic aceste exerciţii, seara, soţia mea m-a întrebat dacă sunt bolnav, sau dacă încep să înnebunesc încetul cu încetul, de rămân aşa, imobil, zâmbind, privind în tavan, în loc să mă cufund în lectură!

Pe pacienţii noştri îi învăţăm că această stare de „prezenţă” îi face să se deschidă către ei înşişi, către ceilalţi şi către lume. Este o condiţie sine qua non a oricărei existenţe veritabile (spre deosebire de viaţa de zombi pe care o ducem dacă ne mulţumim să fim muncitori-consumatori). Faptul de a ne gândi că aceste lecţii

multimilenare de înţelepciune, venite atât din Orient, cât şi din Occident, ne pot servi în mod eficient în viaţa noastră modernă, şi chiar în spitalele noastre psihiatrice, este ceva foarte îmbucurător.

N.C.: Cum se comportă „marele înţelept" faţă de propriile sale stări sufleteşti? Le mai are încă, ori le-a înlăturat?

C.A.: Sper că nu vorbiţi despre mine! După părerea mea, înţeleptul sau fiinţa trează este extrem de sensibilă, dar e şi conştientă că este astfel. Cred că ea cunoaşte o infinitate de stări sufleteşti, că le întâmpină în deplină conştiinţă, dar nu le lasă să ia neapărat comanda judecăţilor şi a alegerilor sale. Ştie să păstreze distanţa faţă de acestea, dar şi să le utilizeze ca să-şi lărgească perspectiva şi să-şi sporească starea de compasiune. Când lucrezi la meditaţia conştiinţei depline, înveţi că, dacă eşti în stare să manifeşti tristeţe pentru soarta celorlalţi, acest fapt ne lărgeşte deschiderea către lume. Există, aşadar, un mijloc precis pentru a găsi drumul între a te lăsa complet mânat de subiectivitatea proprie şi a o nega.

Cât despre înţelepciune, aceasta se găseşte pretutindeni. Cercetătorii noului curent al „psihologiei pozitive" fac pe această temă lucrări foarte interesante. De exemplu, cer unui eşantion de bărbaţi şi de femei să reacţioneze la o frază precum aceasta: „Există o tânără fată de 16 ani care vrea să se mărite. Ce părere aveţi?" Nu aveţi idee de varietatea răspunsurilor! Mulţi reacţionează în mod negativ: „La 16 ani, ce grozăvie! Mă gândesc că această biată copilă trebuie să fi fost maltratată", sau: „Acest lucru trebuie că se întâmplă într-o cultură teribil de subdezvoltată". Dar veţi avea şi răspunsuri precum acestea: „Trebuie să aibă motive foarte serioase", sau: „Părinţii ei poate că au murit şi ea a găsit pe cineva care să o ocrotească", sau chiar: „Ea poate că va muri şi vrea să se mărite înainte, deoarece faptul are un sens pentru ea şi iubitul ei" – care sunt tot atâtea răspunsuri ce ar putea fi calificate drept înţelepte. Trăim într-o epocă în care poate că suntem mai neîncrezători faţă de eventualii „mari înţelepţi", dar în care ar trebui atunci să fim mai atenţi la numeroasele mici comportamente de înţelepciune care ne înconjoară în viaţa de zi cu zi, manifeste atât la persoanele în vârstă, cât şi la cele tinere. Personal, am primit multe lecţii de înţelepciune din partea pacienţilor, a prietenilor, a copiilor mei, a necunoscuţilor pe care i-am observat fără ştirea lor…

SPIRITUALITATEA ÎNSEAMNĂ SĂ ACCEPTĂM ŞI SĂ IUBIM CEEA CE NE DEPĂŞEŞTE

N.C.: Aţi respinge cumva termenul de spiritualitate?

C.A.: Îmi convine perfect. Îl pot înţelege pe două niveluri. Personal sau ca medic. Ca psihiatru şi psihoterapeut, în ziua de azi, este posibil să vorbim despre spiritualitate, foarte prudent, la un nivel pur ştiinţific. Ştim că pacienţii noştri, care încearcă să-şi extindă viaţa dincolo de materialism, se simt mai bine în ansamblul lor decât cei pentru care acesta reprezintă un orizont de nedepăşit. Îi consacru un întreg capitol în ultima mea carte: societăţile exclusiv materialiste ca a noastră au o latură psihotoxică şi care face ravagii. Din acest punct de vedere, contraponderea unei căutări „spirituale" reprezintă o mare uşurare. Bineînţeles, cum suntem în lumea serviciilor de sănătate, nu vorbim de religie…

N.C.: …ci mai curând de „spiritualitate laică"?

C.A.: Cu siguranţă, da… De fapt, nu e uşor să definim ceea ce se înţelege în mod exact prin „spiritualitate". Să zicem că, atât cu titlu personal, cât şi profesional, este o noţiune care subînţelege o abandonare, o smerenie, acceptarea unui adevărat mister în ceea ce priveşte natura noastră omenească şi cea a universului. Un mister şi nu numai o enigmă care poate fi rezolvată. Mi-e greu să spun mai mult despre definiţia teoretică, nu sunt nici filosof, nici teolog. În schimb, observ, în viaţa mea de zi cu zi şi în practica mea clinică, exemple concrete de comportamente care mi se par foarte „spirituale". Căutarea unei comunicări nonviolente. Nevoia de a înţelege ce anume resimte celălalt. Şi, de asemenea, o aptitudine de a fi prezent şi a-ţi lăsa stările sufleteşti să-şi facă drum înăuntrul tău. Dacă întâlnesc o înmormântare, îmi voi lua o clipă de răgaz ca să-mi spun: „Cineva tocmai a plecat. Într-o zi, va fi şi rândul meu. Dacă azi mi s-ar întâmpla aşa ceva, îmi voi fi încheiat oare sarcinile?" Oare ştiu să mă las cuprins de o întrebare despre misterul lucrurilor esenţiale? Sunt în stare să privesc, să-mi iau răgazul de a mă opri în faţa unui fir de iarbă, a unui copac, a unei păsări care ţopăie… Nu numai pentru că este, pur şi simplu, un spectacol frumos, ci şi gândindu-mă că şi alţi oameni au privit acelaşi lucru acum zece mii de ani şi sperând că şi alţii o vor putea face peste zece mii de ani. Iar în cazul meu, ce va deveni de acum încolo ţărâna din care sunt alcătuit? Să accept să privesc ceea ce mă depăşeşte cu mult, fără să-mi fie frică şi fără să încerc să stăpânesc acest „dincolo", aceasta se învaţă. Bineînţeles, putem de asemenea să căutăm cu ardoare să ştim mai mult despre ceea ce ne depăşeşte şi să

credem totodată în ştiinţă, ceea ce nu este deloc ceva contradictoriu. Desigur, ideea morţii este în genere foarte destabilizatoare, dar mai ales pentru cel care nu se gândeşte niciodată la ea, pentru cel care nu are pur şi simplu nicio spiritualitate! Faptul de a ne simţi profund liniştiţi faţă de ceea ce nu vom înţelege niciodată contribuie la starea noastră de bine, în sensul cel mai larg al cuvântului.

N.C.: Aş vrea să închei cu două citate pe care le transcrieţi în cartea dumneavoastră. Primul este din Jean Anouilh: „Întotdeauna se spune: intraţi în voi înşivă, intraţi în voi înşivă!… Am încercat. Nu era nimeni. Atunci, mi s-a făcut frică şi am ieşit cât am putut de repede!" Al doilea este din Meister Eckhart: „Dumnezeu ne face adesea vizite, dar, de cele mai multe ori, nu suntem acasă". Într-un cuvânt, ne sfătuiţi să mergem de la un citat la celălalt…

C.A.: Anouilh descrie efectiv o realitate foarte generală: dificultatea de a ne aşeza şi a reflecta asupra propriei noastre persoane. Eckhart ne oferă o lecţie esenţială, pe care încercăm să o transmitem la rândul nostru pacienţilor, atunci când îi învăţăm să mediteze. Desigur, faptul ne priveşte pe toţi. Dumnezeu care vine să ne viziteze? Dar nu la fel este şi cu prietenul acela care ne vorbeşte şi pe care nu îl auzim, pentru că ne gândim la altceva? Sau poate că e copilul nostru, căruia îi spunem o poveste seara, dar fără să fim într-adevăr prezenţi, pentru că avem necazuri. Deplina conştiinţă este capacitatea de a ne spune: „Acum, tocmai îi spun o poveste copilului meu. Este un moment extrem de preţios". Sau: „Prietenul meu îmi face mărturisiri. Îl ascult şi încerc să-l ajut cât pot mai bine. Este nemaipomenit să fim plini de viaţă unul în faţa celuilalt". În aceste momente şi pentru cel care doreşte din tot sufletul să se deschidă, trece o boare, o adiere a ceva ce ne depăşeşte. Iar viaţa noastră culminează tocmai prin aceste clipe simple.